PUB

VERÃO

Destak

26 de julho a 31 de julho de 2013 · www.destak.pt · Jornal de distribuição gratuita · Edição nº 2079 · Ano 10 · Diretor: Diogo Torgal Ferreira

PUB

Venha o verão!

123RF

SAÚDE PÁGINA 06
Saiba todos os cuidados que deve ter com o sol

ENTREVISTA PÁGINAS 12 E 13
Rititi partilha manual para sobreviver aos 40

ROTEIRO PÁGINAS 14 A 18
Festivais, festas e não só. Tudo para se divertir

PUB

PUB

TEXTOS POR: FILIPA ESTRELA

Ópera em Sintra

'A Flauta Mágica' e 'Missão (Im)possível' em cenários de sonhos

A Sintrartes e a Companhia de Ópera do Castelo apresentam dois espetáculos para todos, em formatos inovadores, que ligam a produção à paisagem natural. *A Flauta Mágica*, de Mozart, uma das óperas mais aclamadas de sempre apresentada aqui na versão portuguesa de Alexandre Delgado, realiza-se nos dias 26 e 27 de julho, às 22h, no Terreiro da Rainha ao Palácio de Queluz. Para dia 2 de agosto, à mesma hora, está agendado na Adega Regional de Colares o espetáculo *Missão (Im)possível*, que evoca os grandes momentos de ópera mais conhecidos do grande público, num delírio operático cheio de humor. Ópera para todos, com entrada livre, a fruir em cenários de sonho para surpreender novos públicos e criar experiências únicas.

Tango Argentino

Milongas no Palácio de Sintra

A partir de agora, todos os sábados de agosto vão ter mais cor e movimento no Palácio de Sintra. O topo nascente do terreiro em frente ao palácio recebe *Milongas de Tango Argentino*, promovidas pelo DuoPassion, entre as 17h e as 20h. Estes bailes ao ar livre pretendem divulgar o Tango, classificado pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, e em simultâneo atrair até ao centro histórico todos os interessados em dançar ou assistir. Qualquer pessoa pode participar, independentemente do seu nível de conhecimento do Tango.

Praça das Cardosas

Urban Market invade o Porto

De 26 a 28 de julho, entre as 11h e as 20h, a Praça das Cardosas, no Porto, recebe o Urban Market. Este projeto desenvolvido pela Portugal Lovers pretende dar a conhecer novos espaços da baixa portuense, mas também alguns dos produtos desenvolvidos por criadores e artistas portugueses. Assim, a Praça será o palco de espetáculos musicais, exposições, provas de vinhos e petiscos e mesmo mudanças de visual. Paralelamente, no dia 27 de julho, pelas 17h, é inaugurada a exposição de fotografia *A Simplificação da Paisagem*, que vai ficar patente até ao próximo dia 17 de agosto.

Concerto

Noiserv na Baixa-Chiado

A convite dos Dead Combo (que são os programadores do mês de julho da estação lisboeta), Noiserv atua na Baixa-Chiado PT Bluestation, no dia 27 de julho, às 21h30. Com o lançamento do próximo álbum previsto para outubro, e o single *Today is the Same as Yesterday, but Yesterday is not Today* já nas rádios e redes sociais, este aguardado concerto vai revelar um pouco mais sobre o novo trabalho.

Educação ambiental

Vaivém Oceanário viaja até Espinho

Até 28 de julho, adultos e crianças podem contar com uma programação abrangente no Vaivém Oceanário. Estacionado na Alameda 8 em Espinho, este projeto de educação ambiental vai apresentar a exposição temporária *Tartarugas Marinhas – A Viagem*, através de atividades que dão a conhecer a biologia, ecologia e as ameaças às tartarugas. Depois de Espinho, o Vaivém Oceanário segue para São Martinho do Porto, entre os dias 6 e 11 de agosto.

Dia Mundial das Hepatites

Ginástica na Praia da Poça

Uma tarde de verão diferente e agradável, com aulas de ginástica dadas por instrutores profissionais, é a proposta da SOS Hepatites, para o próximo dia 28 de julho. Entre as 12h e as 17h, a Praia da Poça, em Cascais, vai receber esta iniciativa, que tem o objetivo de não deixar passar em branco o Dia Mundial das Hepatites. Ao mesmo tempo que se aproveita para encorajar a prevenção, diagnóstico e tratamento da doença.

PUB

A PRIMEIRA REVISTA POLÍTICA E CULTURAL 100% ONLINE
O magazine político digital mais lido em Portugal: 3.000 assinantes e 20.000 leitores!
WWW.TOMATEEMAGAZINE.COM
facebook.com/tomate emagazine

Planta CHOCO

**"Mãe, não gosto…
Não quero… Não como…",**
Agora já pode dar aos seus filhos os tais ácidos gordos essenciais escassos na alimentação do dia a dia, de uma forma divertida.

Planta Choco Max é um novo creme vegetal para barrar com sabor a chocolate, rico em ácidos gordos ómega 3 e vitaminas A, D e E, **contendo 13% de leite magro e com menos de 4 gramas de açúcares por porção.**

MAX ADVENTURES

Os ácidos gordos essenciais são necessários para o crescimento e o desenvolvimento normais das crianças.*
Para mais informações, consulte a embalagem.

É importante ter uma alimentação variada e equilibrada e um estilo de vida saudável.

BENEFÍCIO CIENTIFICAMENTE COMPROVADO*

Manter a família à distância de um 'click'

ISTOCKPHOTO

Seja em lazer ou trabalho, as viagens não têm que significar um corte com os que ficam em casa. Segundo um inquérito global, não estar contactável através da Internet com os que nos são mais queridos é um dos maiores motivos de stresse para quem vai para fora.

Para muitos, férias que são férias têm que ser mesmo passadas fora de casa. Mas esta mudança de ares não significa esquecer os que são mais queridos. É assim para quem viaja a lazer, e é também assim, confirma um estudo do Intercontinental Hotels Group, realizado pela empresa OnePoll, para os que vão para fora em negócios. Para estes, a falta de acesso à Internet é a maior fonte de stresse, uma vez que a sua principal prioridade é poder estar online com a família e os amigos. O inquérito, feito a dez mil hóspedes de países como Austrália, Canadá, China, Indonésia, Rússia ou México, confirma que estar contactável,

PUB

poder conversar e partilhar as novidades com os que ficaram em casa é essencial para quem viaja. «Ouvir a voz ao telefone já não é suficiente para o viajante do século XXI», diz Jenni Trent Hughes, especialista em relacionamentos.

«Precisamos também do conforto de conseguir ver as pessoas de quem gostamos. Queremos ver os sorrisos dos filhos quando lhes lemos uma história para dormir através do Skype; queremos olhar nos olhos de quem amamos quando lhes dizemos o quanto sentimos a sua falta, além de podermos estar atualizados com o que se passa nas redes sociais e nos e-mails.» De acordo com a especialista, «quando estas expetativas não são cumpridas sentimo-nos ansiosos e frustrados. Como tal, não é de admirar que muitos de nós não consigam relaxar até fazer o check in e o log in.»

Além da dificuldade no contacto com a família, os hóspedes identificaram ainda outros fatores de stresse, como funcionários mal-educados, local ou hóspedes barulhentos, dificuldade nos transportes ou opções limitadas de alimentação.

CARLA MARINA MENDES

40% de quem viaja identifica a falta de uma ligação à Internet para conseguir contactar com a família como um problema

26% apontam as difíceis ligações de transportes como uma fonte de stresse em viagem

24% não conseguem ignorar a localização barulhenta do hotel, que os impede de descansar

61% não têm dúvidas que a Internet é o serviço adicional mais importante a ter disponível no quarto

64% ou seja, quase dois terços dos inquiridos, preferem a Internet ao telefone para comunicar com a família e com os amigos

53% ou mais de metade dos pais que participaram no inquérito mencionaram o contcato com a família como a melhor forma de reduzir o stresse no final de um dia de trabalho

65% seriam incapazes de esconder a infelicidade a viajar se não tivessem forma de entrar em contacto com a família e os amigos.

31% só se sentem em casa com o acesso à Internet disponível no quarto, de preferência de forma gratuita (para 89%, este facto era capaz de os tornar mais felizes)

17% são incapazes de passar sem a televisão no quarto

5% defendem a importância de uma banheira na casa de banho do quarto

3% não passam sem o frigorífico, a que se juntam ainda 1% para quem o mini bar é indispensável

PUB

123RF

Fazer do sol um. amigo

A receita é antiga. Mas os resultados continuam a não ser, em muitos casos, os esperados. É que embora consciente de todos os ingredientes que permitem usufruir do sol sem consequências, ainda há quem escolha ignorá-los e sujeitar a pele a um castigo que pode vir a ter resultados graves. Se não sabia, fica a saber que a pele tem memória, guardando em si os excessos. Excessos que, além de aumentarem o risco de cancro cutâneo, são ainda responsáveis pelo envelhecimento precoce. Por isso, se já está de férias ou em contagem decrescente para a ida a banhos, perca alguns minutos a ler os conselhos que podem fazer a diferença na saúde da sua pele.

O acessório essencial

O sol deixa também a sua marca nos olhos, podendo dar origem a lesões oculares. Por isso, alerta a Sociedade Portuguesa de Oftalmologia, a proteção é aqui também essencial, sobretudo para os grupos mais vulneráveis, como é o caso das crianças. Doses elevadas de radiação solar podem causar fotoconjuntivite e fotoqueratite (inflamação da córnea), ou até mesmo, no caso das exposições prolongadas, cataratas ou carcinomas. Evitar a exposição solar nas horas de maior calor é a melhor forma de prevenção, a que se junta o uso de chapéu e óculos escuros, não apenas no verão, mas durante todo o ano.

Bronze pouco saudável

Conseguir um bronzeado perfeito é o desejo de muitos. Mas fique a saber que o 'bronze' está fora de moda. Por terra caíram também já todos os mitos a seu favor. A começar pela ideia de que é saudável. Diz quem sabe que o bronzeado resulta de uma reação da pele para se defender dos efeitos nefastos da radiação UV.

Protetor sempre à mão

Indispensável, quer vá à praia ou se fique pelo campo, é o protetor solar. Mas fica o alerta: a sua aplicação não dispensa o uso de vestuário apropriado, sem esquecer os acessórios, como o chapéu, capaz de cobrir as orelhas e o pescoço, e os óculos de sol, capazes de proteger a retina da radiação solar.

Os perigos da pele clara

Se tem a pele clara, olhos azuis ou verdes ou cabelos claros, os perigos aumentam. Por isso, não basta aplicar o protetor solar apenas uma vez.

A sua utilização deve ser regular, sendo o índice de proteção igual ou superior a 20 ou 30. Mas mesmo que não tenha a pele muito clara, saiba que o protetor deve ser sempre aplicado em casa, antes de sair, renovado quando chega à praia e em intervalos regulares, de duas em duas horas e após o banho, mesmo que seja à prova de água.

Atenção às horas

Se é dos que gosta de passar a manhã na cama, sobretudo durante as férias, então o melhor mesmo é aproveitar os raios de sol e os banhos de mar depois das 16h30.
É que, de manhã, seguro é só mesmo até às 11h30. Depois dessa hora, o melhor é divertir-se à sombra.

Reflexos perigosos

Se é dos que acredita estar preparado para enfrentar o sol, equipado a rigor com o protetor e o guarda-sol, fique a saber que estar debaixo do chapéu num ambiente aberto, como é o caso da praia, não impede as queimaduras solares. A culpa é dos raios UV, que se refletem na areia e são mesmo capazes de atravessar as nuvens em quantidades significativas, havendo uma probabilidade elevada para queimaduras solares até nos dias nublados.

CARLA MARINA MENDES

6'6"
6'0"
5'6"
5'0"
4'6"
4'0"
Criminosa com o teu cabelo?
Cuida bem de ti.
GARNIER

DR

Motivação para o treino

Já diz o ditado: «quem corre por gosto não cansa». Mas estar bem preparado pode fazer toda a diferença. Evitar lesões, correr mais longe, mais depressa, com menos sacrifício e de forma sustentada é a melhor forma de treinarmos para a Corrida da Linha Cascais Destak, a 22 de setembro na Marginal de Cascais. Mas antes de iniciar a preparação para a prova que tem duas variantes, a de 3 km e a corrida de 10 km – com a presença de Nelson Évora –, aqui ficam alguns conselhos para os primeiros treinos.

1. Se tem mais de 40 anos, excesso de peso e não está acostumado a exercício, deve consultar o seu médico antes de começar a correr com frequência.

2. Programe as suas corridas para dias e alturas certas. Se não colocar na agenda será difícil criar uma regularidade.

3. Esteja preparado para dias maus. Se já estiver mentalizado para os dias em que está sem paciência para os alongamentos e a corrida, mais depressa o dia mau passa e o próximo será melhor. Mantenha-se fiel ao programa traçado.

4. Não se apresse. No mundo do desporto, fazer tudo à pressa dá mau resultado. Os ténis devem estar bem apertados, os alongamentos devem ser feitos com calma e não deve querer correr tudo de uma vez. Melhorar é um processo.

NELSON EVORA

O meu conselho

A corrida é feita em estrada, mas devem procurar sítios moles para correr, como relva e terra batida. Se for correr para a Expo ando pelo jardim, na relva. A corrida é feita de impactos sucessivos. Correr em solo mole é melhor para os tendões e isso retrata a minha preparação para as competições, que é recriar um pouco o que é a competição, mas reduzir um pouco o que é o trauma – deve ser feito mesmo em competição. O corredor de estrada tem de correr em estrada, claro, mas sempre que pode deve fazer treino mais suave.

O que significa o desporto

Costumo dizer que o desporto na vida das pessoas é como a Lua para o planeta Terra. A Lua estabelece um equilíbrio e mantém tudo em ordem. Para os jovens o desporto tem esse peso. O desporto em todas as áreas e em diferentes estados sociais acaba por unir e formar pessoas. Mostrar e dar grandes lições e isso desde os nossos 6/7 anos até aos nossos 150 anos (risos), se lá chegarmos. Para mim, o desporto tem um papel fundamental na nossa formação na forma como vivemos a vida e acredito que não se fazem grandes gestores, jornalistas, sem ter uma noção do que é esse culto de trabalhar e conhecer o corpo, porque sem ele não fazemos nada.

PUB

Ref.: 189-2013
TransAct® LAT
Passa por cima da dor.
Penso transdérmico analgésico e anti-inflamatório.
JABA RECORDATI
GROUP
JABA RECORDATI, S.A.
Lagoas Park, Edifício 5, Torre C, Piso 3
2740-298 Porto Salvo
Tel.: 21 432 95 00
www.jaba-recordati.pt
Indicado no tratamento sintomático das situações de inflamação musculoesquelética localizada de origem pós-traumática ou reumática, resultando em dores musculares ou das articulações, de natureza aguda ou crónica. Precauções especiais nos seguintes tipos de doentes: idosos; desidratados; com história de asma não alérgica; com alterações hemorrágicas; com insuficiência renal, hepática e/ou cardíaca ou hipertensão; com isquemia cardíaca estabelecida; com doença arterial periférica e/ou doença cerebrovascular; com hiperlipidemia; com diabetes mellitus e hábitos tabágicos. TransAct®LAT deve ser interrompido aos primeiros sinais de rash, lesões mucosas ou outras manifestações de hipersensibilidade. A administração de flurbiprofeno está contraindicada durante o terceiro trimestre de gravidez. Não se recomenda a utilização em mulheres a amamentar. Medicamento não sujeito a receita médica. Ler cuidadosamente as informações constantes do acondicionamento secundário e do folheto informativo e, em caso de dúvida ou de persistência dos sintomas, consultar o seu médico ou farmacêutico.

NOVO
FRUCTIS
ADEUS
DANOS
GARNIER
FRUCTIS
SHAMPOO FORTIFICANTE
ADEUS
DANOS
GARNIER
FRUCTIS
SOS
REPAIR
- Fórmulas reparadoras enriquecidas com Keraphyll, um complexo que reforça a fibra capilar desde o interior.
- Cabelo mais brilhante, comprimentos 10x mais fortes e com 4x menos pontas espigadas**.
Reverte 1 ano de danos em 3 aplicações*
Cuida bem de ti.
GARNIER
*Testes instrumentais shampoo + amaciador + sérum. Avaliação da suavidade e do estado da superfície da fibra.
**Teste instrumental após 3 aplicações do shampoo + amaciador + sérum vs shampoo clássico.

Um verão cheio de 'bola'

As ligas europeias começam a meio de agosto e os clubes estão já na fase final da sua preparação. Por isso não faltam nos próximos dias jogos particulares com as melhores equipas. A presença da Seleção no Europeu Sub-19 também traz esperança e não se esqueça do Mundialito de Futebol de Praia. Deixamos ainda sugestões de outras modalidades.

Alvalade e Dragão voltam

O Benfica é o rei dos jogos de pré-época. A equipa de Jorge Jesus já cumpriu seis jogos de preparação – três vitórias (uma nos penáltis), dois empates e uma derrota com o Sporting B – antes de agosto começar, e em apenas seis dias, as águias têm mais três jogos para disputar no Algarve. E enquanto FC Porto e Sporting apresentam-se já este fim de semana aos seus sócios, o Benfica só se mostra na Luz dia 3 de agosto, frente ao São Paulo.

O FC Porto, que entra em competição antes do início da Liga, a 18 de agosto – defronta na Supertaça o V. Guimarães a 10 de agosto – e depois da presença na Copa Euroamericana (com dois triunfos em dois jogos) apresenta-se aos sócios no Dragão no domingo, frente ao Celta de Vigo.

Já o Sporting, após a digressão pelo Canadá – com duas vitórias (uma nos penáltis) em dois jogos –, apresenta-se aos seus sócios em Alvalade este sábado, frente aos espanhóis da Real Sociedad, e quarta-feira vai a França defrontar o Nice.

Mundialito

Portugal estreia-se no Mundialito de Futebol de Praia sexta-feira, 26, frente ao Japão, numa prova disputada na praia de Canide, em Vila Nova de Gaia. No dia seguinte o adversário é a Itália e a prova fecha no domingo, dia 28: Portugal mede forças com Espanha.

Europeu Sub-19

Portugal tem esperanças renovadas na prova disputada na Lituânia depois de golear a Holanda por 4-1. A seleção comandada por Emílio Peixe, igualada no 2º posto com a Holanda, precisa de vencer a anfitriã Lituânia sexta-feira, 26, para garantir o acesso às meias-finais do Europeu, que se disputam a meio da semana. À Espanha basta empatar com os holandeses para garantir o 1º lugar. França e Sérvia decidem quem joga com quem na última partida do grupo B.

Santa Cruz Ocean Spirit 2013

Depois de ter começado no dia 19, o Santa Cruz Ocean Spirit – Festival Internacional de Desportos de Ondas termina este domingo na praia de Santa Cruz, Torres Vedras. Integrado no festival está também o circuito Nacional de Bodyboard, que arrancou quinta-feira na praia do Mirante. A Aldeia Neptuno é onde está o recinto do Festival SCOS, repleto de comida e eventos para as noites de verão. **JOÃO TOMÉ**

FILIPE FARINHA/RECORD

AGENDA DE JOGOS NA TV

COMPETIÇÃO	JOGO
SEXTA, 26	
MUND. FUT. PRAIA	JAPÃO 14H20 PORTUGAL *
EURO SUB-19	HOLANDA 14H30 ESPANHA +
EURO SUB-19	PORTUGAL 19H LITUÂNIA +
PARTICULAR	BENFICA 19H45 LEVANTE #
SÁBADO, 27	
PARTICULAR	TOTTENHAM 11H SOUTH CHINA #
PARTICULAR	SUNDERLAND 13H30 MAN. CITY #
MUND. FUT. PRAIA	PORTUGAL 14H20 ITÁLIA *
PARTICULAR	LEICESTER CITY 16H15 MÓNACO =
PARTICULAR	VALERENGA 18H BARCELONA =
PARTICULAR	VALÊNCIA 19H MILAN =
PARTICULAR	PARIS SG 19H REAL MADRID =
SUPERTAÇA	ALEMÃ B. DORTMUND 19H30 B. MUNIQUE =
PARTICULAR	SPORTING 9H45 REAL SOCIEDAD X
PARTICULAR	BENFICA 19H45 NICE #
PARTICULAR	ESTUDIANTES 20H AT. MADRID =
PARTICULAR	BARCELONA SC 21H30 SEVILHA =
DOMINGO, 28	
PARTICULAR	TAILÂNDIA 11H45 LIVERPOOL =
MUND. FUT. PRAIA	PORTUGAL 14H20 ESPANHA *
PARTICULAR	FC PORTO 20H30 CELTA DE VIGO =
GOLDEN CUP	EUA 21H PANAMÁ =
SEGUNDA, 29	
PARTICULAR	KITCHEE SC 13H MAN. UNITED =
EURO SUB-19	ESPANHA/HOL 14H SÉRVIA/FRANÇA +
EURO SUB-19	PORTUGAL/HOL. 19H30 FRANÇA/SÉRVIA +
TERÇA, 30	
PARTICULAR	LEC. GDANSK 19H45 BARCELONA =
QUARTA, 31	
PARTICULAR	SP. CRISTAL 2H AT. MADRID =
AUDI CUP	MAN. CITY 17H15 MILAN =
PARTICULAR	NICE 19H SPORTING
AUDI CUP	BAYERN MUN. 19H30 SÃO PAULO =
PARTICULAR	ELCHE 19H45 BENFICA #

*RTP1 +EUROSPORT #BENFICATV =SPORT TV x TVI

PUB

flormar
Professional Make-Up
Abertura de novo espaço FLORMAR no Porto, rua St. Catarina, 345
(Em frente ao Via Catarina)
Os primeiros 20 clientes, nos dias 30 e 31 de julho, recebem um saco com 40€ de produtos FLORMAR.
Receba também nestes 2 dias um vale em compras superiores a 30€, que lhe permite receber uma maquilhagem GRÁTIS feita por uma profissional.
Ofertas durante todo o dia para todos os clientes.
flormar.com
facebook.com/flormar
Fondato a Milano 1970

Nestlé
Longa Vida®
o iogurte
que nasce
nas árvores!
NOVO
LEVE 4 PAGUE 3
Nestlé Longa Vida
Fruta Cortada
Ananás
Pêssego
Bicomp de Fruta
Amora e Maçã
145g
Consigo
desde 1957

«Essa é a prioridade: gostar sempre de nós»

Rita Barata Silvério, também conhecida por Rititi – sobretudo para quem segue o seu blogue homónimo – lançou recentemente um livro, pela Cego Surdo e Mudo Edições. 'Manual de Instruções para Sobreviver aos 40' foi o ponto de partida para uma conversa descontraída, sem pudores ou tento na língua e cheia de energia positiva.

PUB

Este é um livro exclusivamente para mulheres à volta dos 40 anos?
É um livro para mulheres próximas dos 40 anos. Eu ainda tenho 38, mas fazer um *Manual de Instruções para Sobreviver aos 38* era um bocado absurdo! É sobretudo para mulheres a partir dos 35, tanto para as casadas com filhos como para as que – segundo socialmente está dito – deveriam ter filhos e ainda não têm. É sobretudo para quando se começa a sentir as mazelas do corpo. E quando a sociedade e as publicidades nos dizem que estamos a ficar velhas, mesmo quando não nos sentimos velhas.

Mesmo sem ter 40 já sabe que conselhos dar para contornar tudo isso?
Os conselhos que dou é que se estejam um bocado a borrifar para esse tipo de mensagens e que vivam a vida o melhor que podem e sabem. Não podem ligar a esses comentários. No fundo são insultos que dizem: «é pá tu não devias ter rugas!» Aos 20 anos não, mas aos 40 elas aparecem!

O segredo para se ser sexy é apenas ter segurança em si mesma?
Isto soa um bocadinho a dica de *best-seller* piroso, mas é isso. Para ser sexy basta ser a si própria e estar cómoda no seu papel. Para já, começar a vestir roupa do tamanho certo. Às vezes achamos que somos o M, e não temos de ser sempre o M. Também não tem mal nenhum mudar de copa

BI

- Rita Barata Silvério nasceu em Estremoz, há 38 anos
- Vive em Madrid, há quase uma década
- Trabalha no mundo da banca
- Está felizmente casada e tem dois filhos (de 2 e 4 anos)
- É autora do blogue de sucesso Rititi (www.rititi.com) e de *O Livro da Rititi* (2005), mas também já escreveu para o suplemento *DNA* e para as revistas *Atlântico* e *Penthouse*.

TODA A INFORMAÇÃO EM
www.destak.pt

> *Naquele momento em que se vai para a cama e se deita, temos de pensar «estou contente com a minha vida»*

de soutien! Temos de responder às nossas expetativas. É a nossa vida, são as nossas expetativas. Não devemos ser espetaculares 24 horas por dia, porque isso faz com que nos sintamos fracassadas. E uma mulher frustrada não é sexy de todo. Uma mulher sexy é aquela que não se sente fracassada, mesmo sabendo que não tem um armário de sonho, não tem *chaufer* à porta e não tem dinheiro para jantar fora com o marido todos os dias. Uma mulher sexy é aquela que se sente bem na sua pele, bem com o marido ou namorado, ou que se sinta suficientemente bem para arranjar um gajo.

O humor, a ironia e o sarcasmo são ingredientes obrigatórios da sua escrita. Isso sai naturalmente neste tipo de assuntos?
Dos momentos mais parvos, mas mais agoniantes que passei foi depois de ter tido o meu segundo filho. Sou uma pessoa que se preocupa minimamente com o corpo, mas não sou obcecada com o meu físico, mas não estava a ser capaz de recuperar. Sentia-me envergonhada e acabei por escrever. Mas não tenho de sentir vergonha por ter tido dois filhos. E tenho duas opções: ou me opero e me mato no ginásio ou então vivo com isso. Não estou a dizer para sermos umas trambolhas, mas podemos ser realistas. Nunca vou ter o corpo da Luísa Beirão, porque a Luísa Beirão é modelo e eu trabalho num banco!

Uma médica tem de se dedicar a ser médica. Isso é que é realmente importante. E ser uma boa mãe, estar feliz no casamento e no trabalho, e ter bons amigos. Não me vendam a história que temos de ser todas *fashion bloguers*. Não tenho tempo para ir às compras todos os dias, e isso é uma coisa que nos dá a idade também. O meu vestido já tem 10 anos, mas fica-me bem, por isso deixem-me em paz! Portanto, a ironia e o sentido de humor são a forma de dar a volta às coisas, porque se não dávamos em malucas!

Onde está a linha que separa o facto de se dar valor ao que se tem e o facto de estar simplesmente acomodado?
A linha que separa é a satisfação. As pessoas que se conformam mais dia menos dia ficam insatisfeitas. É normal que as pessoas se conformem um pouco no dia a dia, para seguir em frente, mas naquele momento em que se vai para a cama e se deita, temos de pensar «estou contente com a minha vida». A frustração vence-se mudando pequenas coisas. Não tenho dinheiro, peço ao meu chefe um aumento. Estou um bocadinho gorda, não me vou matar no ginásio, mas posso alimentar-me melhor. São pequenas coisas que não me fazem cair na frustração. No final do dia, pensamos que podíamos ter mais,

sobre estes assuntos também é uma forma de me ajudar e dar a volta. Se conseguir que as outras pessoas pensem um bocadinho melhor, mas prefiro que se riam!

Outro aspeto no livro e no blog é que não tem papas na língua. Se fizer sentido escrever um palavrão escreve!
O meu dilema quando escrevo é que não tenho filtro. Faz parte da minha identidade como pessoa que escreve. Quem me lê há muito tempo aprecia isso. Até porque as pessoas falam assim. Ninguém diz cocó, é logo uma grande m...; e uma pessoa não manda um anormal para o canário, manda-o para a p... que o pariu. Os palavrões servem para dizermos as coisas como elas são.

> *Nunca vou ter o corpo da Luísa Beirão, porque a Luísa Beirão é modelo e eu trabalho num banco!*

mas o segredo é viver a vida o melhor que se pode, tendo em conta que para ser diretora geral de uma empresa implica não estar com os filhos, ou ter o corpo da Luísa Beirão significa que não se pode comer. É a isso que se tem de dar a volta.

É um livro que ajuda a pensar na vida?
Gosto de escrever assim: ter sentido de humor, mas refletir sobre as coisas. Quando me ponho a escrever

Como está a antecipar os 40?
Com muito sentido de humor e com paz de espírito.

Top 5 de prioridades para ser sexy?
É 5 vezes gostar de nós. Essa é a prioridade. Se não gostarmos de nós como somos, com a nossa banha, a nossa roupa antiquada e a nossa casa no IC19, nunca nos vamos sentir sexys, nem atraentes, nem amadas.

FILIPA ESTRELA

De norte a sul Festivais

Está já a decorrer a edição 2013 da Expofacic, evento a acontecer em Cantanhede durante 11 dias, até 4 de agosto. Os Keane são os cabeça de cartaz.

FOTOS: DR

A 23ª edição da feira agrícola, comercial e industrial de Cantanhede, a Expofacic, uma das maiores do País, está já de portas abertas para 11 dias de festa com 500 expositores, 43 tasquinhas e três dezenas de artistas. A feira inclui 625 espaços comerciais que irão albergar os 500 expositores de empresas e outras entidades, aos quais se juntam 43 tasquinhas gastronómicas.

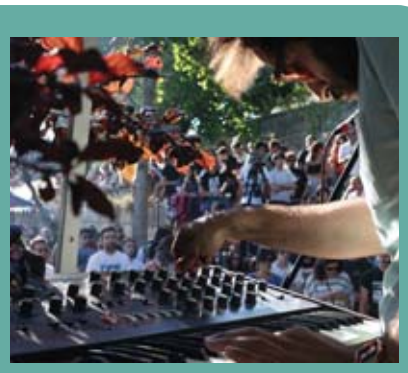
O cartaz de espetáculos reúne alguns nomes conhecidos da música nacional e internacional, com destaque para Steve Aoki (que atua a 30 de julho), o brasileiro Gabriel O Pensador (2 de agosto) ou os britânicos Keane, que sobem ao palco da Expofacic no penúltimo dia da feira, a 3 de agosto, e que são considerados os cabeça de cartaz.

Hoje, às 22h, José Cid sobe ao palco principal da feira, continuando mais tarde a noite em português com a atuação de Pedro Cazanova, a partir da 01h. Pelos palcos da feira vão ainda passar nomes como Xutos & Pontapés, FUNKyou2, Tony Carreira, Carminho, Os Azeitonas, Buraka Som Sistema, Resistência, DJ Ride, Expensive Soul, Rui Veloso, entre muitos outros.

O bilhete geral para a feira custa €43. Nos dias 30 de julho e 3 de agosto o preço é de €9 e nos restantes dias anunciados o preço do bilhete é de €3,50. **RAQUEL MADUREIRA**

Milhões de Festa

A zona ribeirinha de Barcelos recebe até domingo, dia 28, a sexta edição do Milhões de Festa, cujo cartaz inclui Orange Goblin, Jacco Gardner, Mikal Cronin ou Dirty Beaches. A música alternativa vai 'cantar de galo' por toda a cidade, incluindo concertos nas piscinas municipais. São mais de 60 bandas e DJ. Preço: €30 (um dia), €60 (passe geral).



10º edpcooljazz

Está a chegar ao fim a edição 2013 do edpcooljazz, mas sexta 26 e sábado 27 de julho, o festival ainda mexe e apetece dizer que o melhor ficou mesmo para o fim. O Parque dos Poetas recebe dia 26 Jamie Cullum, às 21h, e John Legend a 27, à mesma hora, em dois dos mais aguardados concertos do evento.

ElectroLegos

Arranca em Lagos o festival de música eletrónica que quer descentralizar os circuitos de projetos alternativos. Até domingo dia 28, há, entre outros, concertos de Rafael Toral + (von), Pedro Augusto (aka Ghuna X) + Kids On Acid e Tiago Cutileiro + Vítor Joaquim.

Long Way to Alaska

Esta proposta não é sobre um festival, mas sim sobre os bracarenses Long Way to Alaska, que andam a correr vários festivais a mostrar o último EP da banda, lançado em abril. Dia 28 estão em Barcelos, no Milhões de Festa (17h), e a 8 de agosto vão atuar no Palco Santa Casa do MEO Sudoeste.

FICHA TÉCNICA Título Registado no E.R.C. sob o n.º 123881; **Propriedade/Editor:** Metro News, Publicações, SA; Empresa Jornalística n.º 223575; **Matrícula** n.º 505434229 da C.R.C. de Cascais; NIPC505434229; **Capital Social:** € 156.480,00; **Principais Acionistas:** Cofina, SGPS, SA, António Stilwell Zilhão, Francisco Pinto Barbosa, Gonçalo Sousa Uva; **Conselho de Administração:** António Stilwell Zilhão, Francisco Pinto Barbosa, Gonçalo Sousa Uva, Luís Santana, Pedro Araújo e Sá; **Nome da Publicação:** Destak; **Diretor:** Diogo Torgal Ferreira; **Chefe de Redação:** João Moniz; **Editora Executiva:** Patrícia Naves; **Redação:** Ana Rodrigues (assistente), Carla Marina Mendes, Filipa Estrela, João Tomé, Patrícia Susano Ferreira, Raquel Madureira, Vera Valadas Ferreira; **Revisão:** Catarina Poderoso; **Colunistas:** João Malheiro, José Luís Seixas, Luísa Castel-Branco; **Fotografia:** Laura Haanpää; **Projeto Gráfico:** Carles Durán – Grupo CYAN; **Paginação e Grafismo:** Sónia Santos (Editora), Filipa Rosa, Rita Alves; **Departamento Criativo:** António Garcia, Rui Gonçalves; **Marketing:** João Aleixo, Rita Costa; Filipa Fouto (marketing@destak.pt); **Passatempos:** Marta Tavares; **Ativações e Eventos:** João Aleixo (Coordenador), Joana Gil, Marta Brigham; **Administração/Redação/Publicidade:** Arruamento B à Rua José Maria Nicolau, Nº. 3, 1549-023 Lisboa; **Telefone:** 21 049 40 00/**Fax:** 21 049 31 34; **Departamento Comercial:** DIRETOR COMERCIAL: Ricardo Branco; Ana Silveira (Diretora Comercial Adjunta); AGÊNCIAS: Adriana Macedo, Daniel Barata, Margarida Rego, Paula Tavares, Raquel Pinto; DIRETOS: Eva Oliveira, Filomena Mestre, João Rodrigues, Luis Farinha, Ricardo Afonso; Maria da Luz Veiga (planeamento); **Telefone:** 21 049 42 04 ou 21 049 48 15/**Fax:** 21 049 31 34/**E-mail:** comercial@destak.pt; **Porto:** Gabriela Raposo, Tiago Medeiros; **Telefone:** 22 532 23 00/**Fax:** 22 532 23 99; **Chefe de Distribuição:** José Magalhães; **Periodicidade:** Diária; **Preço de Capa:** Gratuito; **Impressão Nacional:** Lisgráfica, Impressão e Artes Gráficas S.A., Rua Consiglieri Pedroso, 90, Casal de Santa Leopoldina, 2730-053 Queluz de Baixo; **Depósito Legal:** n.º 170470/01. **Delegação Porto:** Rua Manuel Pinto de Azevedo, 80-1.º 4100-320 PORTO **Telefone:** 22 532 23 01/**Fax:** 22 532 23 99.

CORINE de FARME

Qual é o seu bronzeado perfeito?

Conheça as novidades da gama solar Corine de Farme e escolha os produtos que mais se adequam ao seu tipo de pele.

Se quando pensa em produtos solares procura proteção e poupança então experimente o Spray Protetor FPS 50 mais económico, mais prático e com alta proteção para toda a família. Descubra ainda o Spray continuo 360º Especial Crianças FPS 50 com um pulverizador que funciona em todas as posições.

Depois do sol hidrate e proteja a pele de toda a família com o Leite After Sun Anti-mosquitos.

Formato mais económico pensado para toda a família, disponível em vários produtos.

Spray contínuo protetor 360º, especial criança, com um pulverizador que funciona em todas as posições.

Leite after sun de textura cremosa, com repelente anti-mosquitos.

www.corinedefarme.pt
corinedefarmeportugal

1€ Oferta

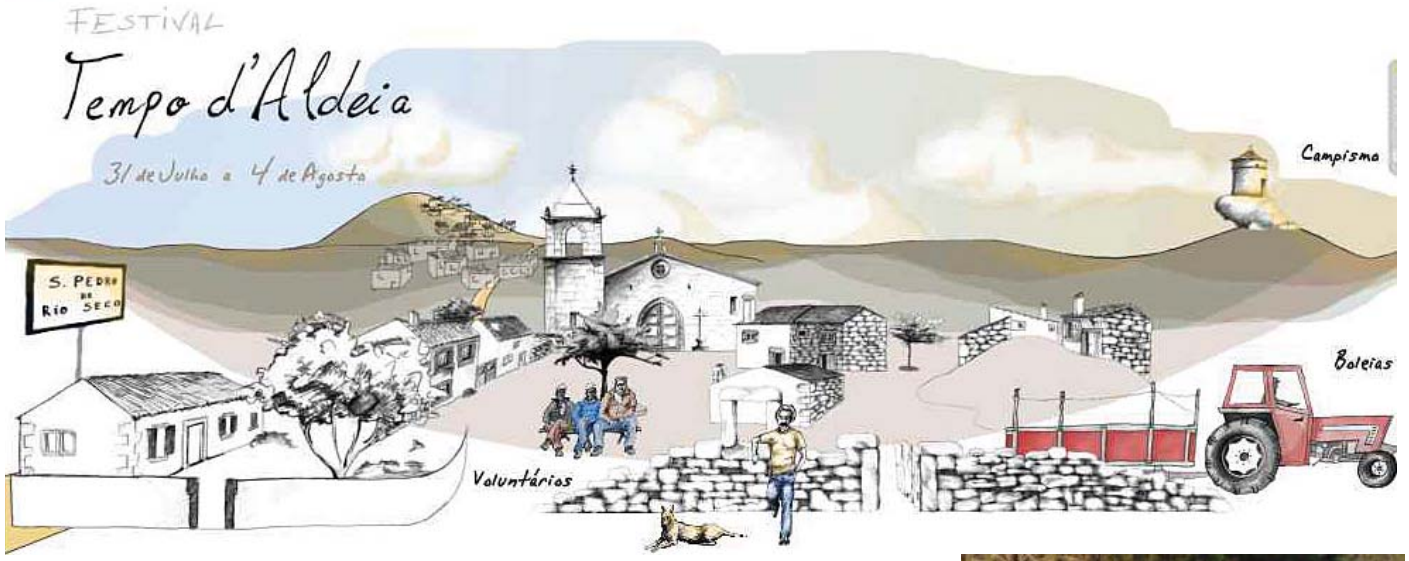
Desconto válido na compra de qualquer produto solar

CORINE de FARME

Limitado a um vale por cada unidade.
Campanha válida até 0utubro 2013

Sr. Comerciante: Os Laboratórios Sarbec, agradecem que desconte o valor deste vale ao seu cliente. O valor ser-lhe-á reembolsado podendo para o devido efeito ser solicitado o comprovativo de compra dos respetivos produtos de acordo com o regulamento de resgate e reembolso dos vales, disponível sob pedido.
Enviar para: Pacsis-Gestão de Vales, Apartado 231, 2780-901 Oeiras.

9 813666 170106



Festival Tempo D'aldeia

Saberes, sabores e experiências na Guarda

De 31 de julho a 4 de agosto chega a São Pedro de Rio Seco, no Concelho de Almeida, a segunda edição do Festival Tempo d'Aldeia. A simpática aldeia beirã de 180 habitantes convida a cinco dias de encontro e partilha de saberes, sabores, experiências de vida, arte e muita festa. Não perca atividades tão diferentes e originais como palestras, oficinas, circuitos gastronómicos, passeios com burros, safaris em trator, observação de fauna e flora, almoços comunitários, torneios de sueca, mercado de artesanato e produtos locais, instalações artísticas, exposições, cinema, performances, concertos, DJ, sessões de contos, bailes, jogos tradicionais, atividades infantis ou ioga.

MARTINHO COSTA

Feira Raiana

Produtos da Terra em Idanha-a-Nova

Artesanato, gastronomia, exposições, colóquios, concertos, fado & flamenco, folclore, tauromaquia, animação de rua e demonstrações de cultura popular são só alguns dos ingredientes da Feira Raiana – Produtos da Terra, que se realiza de 31 de julho a 4 de agosto. Além dos 200 expositores de produtos e serviços, a mostra apresenta os concertos de Zé Perdigão (31 de julho), Celine (1 de agosto), Os Azeitonas (2 de agosto), Rui Veloso (3 de agosto) e Sinfonieta de Cores num espetáculo piro-musical (4 de agosto). O evento, que decorre em anos alternados em Portugal e Espanha, funciona como uma mostra agro-industrial, turística e cultural, sem deixar de lado a inovação e sustentabilidade. Assim, vai estar aberta ao público a Casa Sustentável – Modelo Idanha, em torno da qual se vai realizar um workshop.

PUB

GALILEU ESPECIALISTAS EM FORMAÇÃO

PERCURSO DE FORMAÇÃO E CERTIFICAÇÃO
CCNA: Técnico Especialista em Gestão de Redes Cisco (154h)
PÓS-LABORAL
23/SETEMBRO LISBOA
18/NOVEMBRO BRAGA
19/NOVEMBRO PORTO
28/NOVEMBRO AVEIRO
8ª Edição
INCLUI
• Exame de Certificação
• Laboratórios
• Provas de Conceito
• Visitas de Estudo
• Seminários
ELEVADA EMPREGABILIDADE
Emprego na área de Redes e Sistemas Cisco tem um crescimento projetado de 28% entre 2010 e 2020
2010
2020
Fonte: www.bradreese.com
• Oferta de Router CISCO 800*
• Oferta de Visita presencial à Cisco UK**
www.galileu.pt/ccna
* Para todos os Formandos que concluam o percurso com sucesso
**Ao formando com melhor aproveitamento

AVEIRO aveiro@galileu.pt | 234 371 011/12
BRAGA braga@galileu.pt | 253 248 533
LISBOA acunha@galileu.pt | 93 314 35 93
PORTO porto@galileu.pt | 22 607 30 90
www.galileu.pt | GrupoRumos

Cuide da sua família com Bepanthene®

Depois do sol, trate as queimaduras com **Bepanthene® Creme**

Bepanthene® Creme

- Para pequenas queimaduras, incluindo as solares
- Acelera a cicatrização da pele
- Tratamento da pele seca e escamada

Amor à pele.

Com dexpantenol. Para queimaduras, pele irritada ou seca, feridas superficiais, tratamento alternado com corticosteróides, eritema da fralda e gretas do mamilo. Contra-indicado se tem hipersensibilidade aos componentes. Evitar o contacto com os olhos. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia cuidadosamente o folheto informativo, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o médico ou farmacêutico. BAYER PORTUGAL, S.A., Rua Quinta do Pinheiro, nº 5, 2794-003 Carnaxide, NIF 500 043 256. L.PT.CC.07.2013.0568

TEXTOS POR: FILIPA ESTRELA

Fusing na Figueira da Foz

Fusão de gastronomia, arte, música e desporto

O evento é único em Portugal e combina gastronomia com arte, desporto, cinema e música. Chama-se Fusing Culture Experience e vai decorrer de 1 a 4 de agosto, na Figueira da Foz. A primeira edição conta com 35 concertos de bandas nacionais (como Orelha Negra, PAUS, Linda Martini, Frankie Chavez, Noiserv ou DJ Ride), o Maior Workshop Culinário do Mundo, com o chef Chakall, showcooking, workshops artísticos, exposições, surf noturno, aulas de surf, snowboard urbano e curtas-metragens, entre outras atividades.

FOTOS: DR

FIESA no Algarve

Esculturas em areia que dão música

Mais de 35 mil toneladas de areia já foram esculpidas e estão à espera da sua visita no Festival Internacional de Esculturas em Areia, em Pêra, no Algarve. Sob o tema da música, a 11ª edição do maior evento do género – pela quantidade de areia utilizada – apresenta esculturas que representam músicos e estilos musicais. Também marcam presença obras que associam a música a expressões artísticas como a ópera, o teatro, o circo, o cinema e a dança. O festival está aberto das 10h às 00h durante o verão, e das 10h às 20h de 16 de setembro a 25 de outubro.

Fado em Lisboa

Era Uma Vez o Fado no CCB

O Pequeno Auditório do Centro Cultural de Belém recebe *Há Fado no Cais*, nos dias 1, 2, 3, 8, 9 e 10 de agosto, sempre às 19h. Helder Moutinho e os convidados Maria da Nazaré, Filipa Cardoso e Ricardo Parreira apresentam um espetáculo que percorre a história do fado através dos seus grandes êxitos, evocando os intérpretes que o protagonizaram e os seus compositores. As histórias são contadas e cantadas. Preço 10 a 12 euros (espetáculo), 40 euros (opção de espetáculo com jantar)

Museu da Cerveja

Um brinde a Lisboa

No âmbito do Dia Internacional da Cerveja, que se comemora a 2 de agosto, o Museu da Cerveja convida para um Brinde a Lisboa. Localizado no Terreiro do Paço, o espaço propõe várias atividades. No dia 2, das 21h às 23h, o programa *Rocha no Ar* da RFM é em direto da esplanada, com direito a atuação ao vivo de Miguel Ângelo. No dia seguinte, há Live Music com DJ Paulo Fragoso, na esplanada, das 18h às 20h. Nesses dias o acesso ao núcleo museológico é gratuito (das 15h às 20h).

Ópera no Porto

'A Flauta Mágica' invade o Coliseu

No sábado, às 21h30, e no domingo, às 17h, o Coliseu do Porto recebe *A Flauta Mágica*, de Mozart, encenada por Peter Konwitschiny, um dos mais importantes e polémicos encenadores do mundo da ópera da atualidade. O espetáculo segue depois, a 27 de setembro, para o Theatro Circo em Braga, a 5 de outubro, passa pelo Centro Cultural Vila Flor, em Guimarães, 11 de outubro, na Casa das Artes de Famalicão e de 18 a 20 de outubro, no Teatro Helena Sá e Costa, no Porto.

Exotismo no Algarve

Cultura científica nas férias

Lagartos, serpentes, tarântulas e escorpiões são apenas algumas das cerca de 100 espécies presentes na *Exposição Animais Exóticos*, patente no Palácio de Congressos do Algarve. Esta mostra, que conta com bichos de diferentes grupos taxonómicos provenientes de todos os cantos do mundo, é o primeiro projeto da parceria entre o Visionarium - Centro de Ciência do Europarque e a UAU. A não perder até 31 de agosto, diariamente das 15h às 23h.

PUB

GPVR Gabinete de Prevenção Visual e Reabilitação

GABINETE de PREVENÇÃO VISUAL e REABILITAÇÃO

Ortóptica - Optometria - Visão Pediátrica - Vision Screening

CONHECER A VISÃO DO SEU FILHO ANTES DA ENTRADA NA ESCOLA É ESSENCIAL!

- Rastreio visual a partir dos 6 meses de idade
- Ortóptica
- Optometria

Desconto de 50% na apresentação deste jornal*

*Oferta válida até 30 Setembro em serviços clínicos.

Visite-nos em http://a-vision-4-all.blogspot.pt

Contacte-nos: 214 112 820 (Algés)

Dexter Morgan: juiz, júri e carrasco

E eis que o regresso de um dos *serial killers* mais amados da televisão já tem data marcada em Portugal. A sétima temporada de *Dexter* estreia na madrugada de 31 de julho, quarta-feira, na FOX, num momento em que o protagonista, Dexter Morgan (Michael C. Hall), é finalmente forçado a confrontar o seu maior medo quando a irmã, Deb (Jennifer Carpenter), testemunha a sua insaciável sede de matar. O segredo foi descoberto, mas isso não impede o mais notório assassino em série de Miami de continuar a ceder aos seus impulsos naturais de procurar os culpados e de os executar, sem apelos ou agravos. Baseada no romance de Jeff Lindsay, *Darkly Dreaming Dexter*, esta produção da Showtime já foi galardoada com dois Globos de Ouro e quatro Emmys.

Quarta-feira (31/07), 02h45, FOX

'Aqui Não Há Quem Viva' outra vez

Estreou em maio de 2006, na SIC, e regressa ao serão do terceiro canal, domingo, dia 28, a série cómica portuguesa *Aqui Não Há Quem Viva*. Reposta em 2010, esta ficção de humor conta com um elenco de luxo que pode agora reencontrar. Nomes como Nicolau Breyner, Maria João Abreu ou Pêpê Rapazote voltam a fazer companhia nas noites quentes de verão.

Domingo (28/07), 23h45, SIC

PEDRO GARCIA

Noites de cinema no canal 1 da RTP

Para os amantes da sétima arte, a RTP oferece fins de noite recheados de cinema. A semana começa com *Dizem por Aí*, uma comédia romântica que conta com Jennifer Aniston, Kevin Costner ou Mark Ruffalo no elenco. Na terça-feira, dia 30, muda o género, mas mantém-se a promessa de entretenimento com *O Resgate*, um filme de ação que mostra como a vida de um milionário se torna um pesadelo quando o seu filho é raptado. Quarta-feira, 31, brinda-nos com *Maverick*, um western aventureiro sobre a odisseia de um jogador de póquer, seguindo-se *O Terceiro Passo*, dia 1, um thriller passado em Londres, na viragem do século, que mostra a vida dos mágicos e, finalmente, sexta-feira, dia 2, *O Novo Pesadelo de Freddy Krueger*, um filme de terror que recupera uma personagem que é já um clássico do género. **Diariamente, 23h15, RTP**

SIC e TVI em luta pelo prime time

A SIC e a TVI voltam a competir pelas noites de domingo. E tudo começa dia 28, com a estreia de *Dança com as Estrelas*, na TVI, e de *Cante se Puder*, na SIC. O primeiro, apresentado por Cristina Ferreira, mostra os dotes de dança dos famosos, enquanto o segundo, com a liderança de Andreia Rodrigues e César Mourão, desafia os concorrentes a cantar as suas músicas favoritas nas circunstâncias mais inesperadas.

SÉRGIO LEMOS/CM

PUB

Queres ganhar uma semana de férias?
Este Verão a Super Bock vai percorrer o litoral, com paragens obrigatórias nas melhores praias, festas e festivais que Portugal tem para te oferecer.
Tu e os teus amigos podem fazer parte desta experiência única.
Vai já a superbocksuperverao.pt e participa!
SUPER BOCK
FAZ-TE A UM SUPER VERÃO
8 SEMANAS DE VIAGEM POR 700 KMS DE COSTA. 60 PRAIAS. 120 EXPERIÊNCIAS. 8 SUPER EVENTOS E 250 SUPER FÃS. SERÁS TU UM DELES?
SUPERBOCKSUPERVERAO.PT
Acompanha-nos em:

Wolverine
Reencontra-se no Japão

As salas de cinema estão ao dispor para os veraneantes poderem viajar por terras, mundos e histórias nunca antes experimentados. Seja à noite, em dias de pouco sol ou num plano alternativo à praia, esta semana há várias estreias que merecem uma visita ao cinema, com o regresso do Wolverine à cabeça.

Quando surgiu o primeiro filme de *X-Men*, em 2000, a personagem que mais impressionou o público foi Wolverine, o homem com sentidos de animal e garras que saem entre os nós dos dedos de um metal raro chamado adamantium que o tornam temível. Passados 13 anos desse início prometedor, Hugh Jackman volta à personagem que lhe deu fama mundial neste *Wolverine*, centrado no Japão.

Agora seguimos os acontecimentos pós-*X-Men - O Confronto Final*, de 2006 – embora pelo meio já tenha existido um filme a explicar as origens de Wolverine, com o próprio Jackman. Logan (o nome 'civil' de Wolverine) vive em reclusão no meio de uma floresta, procurando lidar com os seus demónios e a morte do amor da sua vida, Jean Grey.

Certo dia é descoberto pela pequena Yukio, uma rapariga japonesa perita em artes marciais, que lhe conta que um soldado japonês chamado Yashida, que Wolverine salvou durante a II Guerra Mundial, está a morrer e quer despedir-se dele.

A imortalidade em risco

Relutante, o imortal Wolverine parte para o Japão, onde descobre que o idoso Yashida tem um império tecnológico incrível e tem um pedido para lhe fazer: quer ser imortal como ele e para isso quer tirar-lhe esse poder.

Só que a morte de Yashida precipita uma guerra pelo poder entre a família e os mafiosos da Yakuza, que vai levar Wolverine a salvar a neta de Yashida e a perceber que o seu poder de regeneração está gravemente afetado.

Um filme realizado por James Mangold (de *Walk the Line*) cheio de ação e que procura ser fiel à banda desenhada (embora às vezes acabe por exagerar). Uma película que conta com um Hugh Jackman ao seu melhor nível, como há muitos anos vem sendo habitual.

JOÃO TOMÉ

TAMBÉM ESTREIA

Thriller/Crime

Gosling cowboy na Tailândia

Só Deus Perdoa é um thriller de ação escrito e realizado por Nicolas Winding Refn (de *Drive - Risco Duplo*). Ryan Gosling é Julian Thompson, uma espécie de cowboy--samurai exilado na Tailândia. Em Banguecoque gere um clube de boxe tailandês, que é uma forma de encobrir o tráfico de drogas. Tudo muda quando Billy, o seu irmão, é espancado até à morte após matar uma prostituta. É então que a sua mãe (Kristin Scott Thomas) chega dos EUA para exigir a Julian que vingue o irmão. O problema é que isso vai abrir uma guerra com um implacável polícia da cidade.

Drama/Comédia

Firth em 'As Vidas de Arthur'

Quem é Arthur Newman? A personagem central deste filme cumpre um desejo frequente na sociedade: mudar de vida. Colin Firth é Avery Wallace, um homem sem amigos, que odeia o seu trabalho e sem encanto pelo filho nem pela ex-mulher. Certo dia simula a própria morte e passa a ser Arthur Newman, um ex-golfista profissional com a promessa de um emprego num *resort* de golfe. Só que a nova vida é interrompida quando salva Michaela (Emily Blunt), uma jovem que também luta contra os próprios demónios. Juntos desenvolvem uma amizade e uma relação bizarra numa viagem de descobertas.

meo.pt

PT

É OUTRO SATÉLITE

TV+NET+TELEFONE+TELEMÓVEL

2 CARTÕES

Condições comerciais válidas fora das Zonas Saiba mais em meo.pt

MEO 4

€79,99 mês

MEO É OUTRA VIDA

Ligue **16 200** ou vá a uma loja MEO

Dê um mergulho até Mação

Situado a 170 km de Lisboa, no vértice de três regiões (Beira Baixa, Ribatejo e Alentejo), o concelho de Mação ficou conhecido por ser a terra dos três A: água, ar e azeite. Daí que a uma Natureza aconchegante se junte a boa comida.

O que fazer

A boa distância de um grande centro urbano (Abrantes fica a 30 km), Mação é o local perfeito para um retiro descansado, aproveitando as três praias fluviais do concelho. O Carvoeiro é uma das poucas no País com qualidade de ouro, segundo a Quercus, enquanto na Ortiga pode desfrutar de várias atividades de lazer, como motos de água. Tal como no Vergancinho, não faltam as infraestruturas de apoio. Pode ainda dar um salto ao Pego da Rainha (local com uma queda de água reconfortante) ou às Termas da Ladeira, cujas águas medicinais são lendárias.

Onde pode ficar

Não faltam opções de alojamento em Mação. Bem no centro da vila tem a Residencial Mansinho, enquanto a Pensão Águas Quentes fica situada nos Envendos, freguesia das conhecidas termas. Se preferir o turismo rural tem A Tejada, na Ortiga, ou o Moinho (espaço remodelado, com um quarto, WC e cozinha equipada). Também pode ficar no parque de campismo de Ortiga, onde tem uma estação de comboios da CP.

Onde e o que comer

Capital do presunto (70% da produção nacional), Mação tem uma gastronomia rica em enchidos e azeitonas. Cabrito assado, bucho recheado, arroz de lampreia, ensopado de enguia e migas são alguns dos pratos tradicionais que pode encontrar em restaurantes da zona da Ortiga, como o Kabra's ou A Lena.

PUB

O Verão é maior do
que tu pensas.
365VerãoLimão
Já experimentaste?
ORIGINAL
Sumol
LIMÃO
NOVO
SABOR
DE SUMO DE LIMÃO

CANTE SE PUDER

sic.sapo.pt

com César Mourão e Andreia Rodrigues

Estreia domingo

SIC

Estamos juntos!

Rádio Oficial RFM

RICARDO ALMEIDA/CM

Encanto para todos

Ao contrário do que a música apregoa, Coimbra não tem mais encanto na hora da despedida. O encanto da cidade dos estudantes é constante, num espaço onde a história deixou marcas. Mas Coimbra não seduz só os amantes da história. Coimbra é romance, é saudade, é riqueza. É uma aventura que se oferece a quem a queira abraçar.

Em busca do conhecimento

Para os amantes do conhecimento, a oferta é grande. Do Museu da Ciência, com atividades para miúdos e graúdos, ao Museu da Água, inseparável do rio que banha a cidade, o Mondego, sem esquecer a Casa Museu Miguel Torga, onde o escritor viveu, o difícil é mesmo escolher.

Pelos caminhos da história

A UNESCO reconheceu o que há muito os portugueses já sabiam, que a Universidade de Coimbra não é só sua. Oficialmente, é agora acervo comum da Humanidade e, por isso, local de paragem obrigatória para quem visita a cidade. Nela pode encontrar a Biblioteca Joanina, dar um salto à capela de S. Miguel, visitar a Sala das Armas, a Torre da Universidade ou a Prisão Medieval e Académica.

Ofertas de palmo e meio

Se tem filhos, entretê-los não vai ser problema. A lista começa com o Portugal dos Pequenitos, o mais antigo parque temático nacional, onde os mais pequenos (e adultos!) podem visitar as pequenas casas portuguesas. O Parque Verde do Mondego é o destino ideal para um dia animado. Separado pelo rio, que o volta a unir pela Ponte Pedonal Pedro e Inês, nele encontra espaço para correr, parque infantil, mesas ou karts a pedais.

PUB

Festa de Verão SIC/Caras, no 'Seven' Vilamoura

É já este sábado, dia 27 de julho, que o 'Seven' Vilamoura recebe a Festa de Verão SIC/Caras, a partir das 23h30. A SIC irá transmitir em direto a chegada dos convidados a esta festa, numa emissão assegurada por Daniel Oliveira e Andreia Rodrigues. Muitas surpresas estão a ser preparadas e os pontos de reportagem estarão a cargo das repórteres da SIC, Ana Rita Clara e Rita Andrade. Já Ana Marques e Cláudio Ramos terão um papel de destaque na 'Red Carpet', com os comentários sobre as roupas, os cabelos e as férias dos "famosos".

NUNO VEIGA

DR

Manta Beach já de portas abertas e cartaz cheio

A festa de abertura do Manta Beach, no passado dia 19, esteve ao rubro. Foram muitos os que quiseram estar presentes, como Laura Figueiredo, Olavo Bilac e a atriz Carla Salgado, embaixadora do Manta Beach. Também já é conhecido o cartaz para agosto e a lista é enorme: festas de anos 80, de espuma, DJ Diego Miranda, Pete Tha Zouk, Pacha Ibiza, Afro Beat e muito, muito mais!

BLISS Vilamoura promete animar

Adriane Garcia e Débora Montenegro são as embaixadoras do BLISS Vilamoura deste verão. A inauguração deste clube noturno aconteceu dia 20 de julho passado, com muitas caras conhecidas, e a festa promete ser constante nas noites de Vilamoura até dia 26 de agosto.

Nova discoteca na Costa de Caparica

O Spies Beach Club promete ser um dos espaços que vão animar as noites quentes que se avizinham com a chegada do tão ansiado verão. A festa de apresentação do cartaz deste espaço, ao público e à imprensa decorreu na discoteca 3D, em Alcântara, dia 21, e contou com a presença de muitos "famosos".

PUB

COMEÇA A TUA CARREIRA COM UM MUNDO DE POSSIBILIDADES. OU, SE PREFERIRES, UM UNIVERSO.
O Programa Internacional de Trainee Andrade Gutierrez é a oportunidade de teres uma carreira com um mundo de possibilidades. Vais viver novas experiências e ganhar conhecimentos em diversas áreas de negócio.
nbs
ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO
TELECOMUNICAÇÕES
ENERGIA
INVESTIMENTOS
CONCESSÕES
INFRAESTRUTURA
SANEAMENTO
LOGÍSTICA
DEFESA E SEGURANÇA
EM MAIS DE 40 PAÍSES.
Trainee Andrade Gutierrez
ZAGOPE
ANDRADE GUTIERREZ
Inscreve-te em www.traineeag.com
De 01 de junho a 30 de agosto de 2013.

REFEIÇÃO GRÁTIS

FAÇA 25€ EM COMPRAS GANHE UMA REFEIÇÃO GRÁTIS

DOLCE VITA
SHOPPING CENTRES

Peça o seu no Balcão de Atendimento do seu Dolce Vita Douro, Dolce Vita Porto e Dolce Vita Ovar.
Campanha válida de 20 de Julho a 18 de Agosto de 2013.
Oferta limitada ao stock existente.
Consulta obrigatória do regulamento no Balcão de Atendimento do seu Dolce Vita.

DOLCEVITA.PT

PUB

EPAL
Grupo Águas de Portugal
2013

PREÇOS DE VENDA DE ÁGUA em Lisboa

Água	
Tipos de Clientes	**Preço por metro cúbico (EUR)**
1. Domésticos	
1º escalão - até 5 m³/30 dias	0,2286
2º escalão - de 6 a 15 m³/30 dias	0,6414
3º escalão - de 16 a 25 m³/30 dias	1,4987
4º escalão - mais de 25 m³/30 dias	1,8840
2. Tarifa Familiar da Água (agregados de 5 ou mais pessoas)	
1º escalão – Consumos menores ou iguais a 5m³/30dias	0,2286
2º escalão - Consumos obtidos pela diferença entre o resultado da aplicação da fórmula ["n" x 3,6 m³/30 dias + 2 em que "n" é igual ao n.º de pessoas do agregado familiar], e os consumos iguais a 5m³/30dias faturados no primeiro escalão da Tarifa Familiar da Água;	0,5626
3º escalão - Consumos que excedem o resultado da aplicação da fórmula ["n" x 3,6 m³/30 dias + 2 em que "n" é igual ao n.º de pessoas do agregado familiar].	1,4987
3. Domésticos transitoriamente não sujeitos a escalões	1,1323
4. Tarifa Social da Água	
4.1 Consumos até 15 m³/30 dias	0,2286
4.2 Consumos de 16 a 25 m³/30 dias	1,4987
4.3 Consumos superiores a 25 m³/30 dias	1,8840
5. Não Domésticos	
5.1 Consumo comercial, industrial, agrícola, Estado e outras pessoas coletivas de direito público e profissões liberais	1,4987
5.2 Instituições privadas de interesse público	1,1323

Quota de Serviço		valores mensais / EUR
Calibre do Contador	**Clientes Domésticos**	**Clientes Não Domésticos**
Até 15 mm	4,10	10,36
20 mm	7,91	17,27
25 mm	13,41	25,90
30 mm	24,16	36,26
40 mm	41,42	62,16
50 mm	63,28	94,96
65 mm	104,70	157,12
80 mm	156,48	234,81
100 mm	241,62	362,58
150 mm	535,02	802,85
200 mm	943,48	1 415,78
250 mm	1 467,00	2 201,36
300 mm	2 105,58	3 159,60

Tarifa Social da Água: Os beneficiários desta tarifa ficam isentos do valor da Quota de Serviço prevista para os Clientes Domésticos com um contador de calibre igual a 15 mm

Adicional C.M. Lisboa	0,1089

Convenção celebrada entre a DGAE e a EPAL em 5 de julho de 2013.
Entrada em vigor em 1 de agosto de 2013.

Heidi Klum revela autor de fotos ousadas

A modelo e apresentadora Heidi Klum não teme em publicar fotos ousadas, e recentemente deu que falar pelas que partilhou nas redes sociais, por ocasião das suas férias em julho nas paradisíacas ilhas das Bahamas.

Agora, a top-model e jurada do *America's Got Talent* revelou ao programa *Access Hollywood* quem tem sido o – ou os –, fotógrafos responsáveis pelas imagens: os seus próprios pais.

Segundo Klum, quando passa férias com os pais, o que faz sempre que pode, mãe e pai são os seus fotógrafos oficiais, até porque, conta, ambos «têm jeito» para a coisa.

DR

Austrália oferece crocodilo a bebé real

As autoridades do Território do Norte da Austrália decidiram presentear o recém-nascido George Alexander Louis, filho dos duques de Cambridge, com um crocodilo bebé, informou a imprensa local. O réptil também foi batizado de George em homenagem ao seu destinatário.

EPA

Casa à venda nos Hamptons...

... por 65 milhões de dólares. É este o preço que Richard Gere pede pela sua casa de verão com 12 quartos e, claro, também 12 casas de banho. A zona é um privilegiado refúgio para nova-iorquinos.

George Bush rapa o cabelo, solidário

O ex-presidente George Bush, de 89 anos, começou o seu verão da forma mais nobre e solidária possível: rapou o seu cabelo para amenizar o sofrimento a uma criança de dois anos com leucemia. Patrick é filho de um dos seus seguranças.

Harry Styles em forma para a praia

O cantor dos One Direction anda em digressão pelos EUA, mas tal como os restantes elementos da banda não abdica de um treinador e, contam fontes, não tem comido doces e tem tido cuidado para ter um corpo de verão tonificado.

DR

TODA A INFORMAÇÃO EM
www.destak.pt

O que se vai passando no Instagram

Rita Pereira tem sono, Markl combina Freddie Mercury com Quim Barreiros e Bieber está grato.

@Hyndia [Rita Pereira]

"Guess what?! #destinoscruzados #saladeactores #muitosono"

@nunomarkl

"Queen Barreiros."

@justinbieber

"'Props' para o meu irmão @champagnepapi [Drake] por esta corrente OVO #família"

PUB

No **Continente** envie e receba dinheiro com a **MoneyGram**

Ganhe 5€ em Cartão Continente por transação e habilite-se a **1 semana de férias***

CONTINENTE

MoneyGram
aproximamos pessoas

800 812 953 moneygram.pt

*Oferta de 2 pacotes de férias no Algarve nas datas pré-definidas. Campanha válida de 26 de Junho até 15 de Agosto 2013. Sujeita aos Termos e Condições disponíveis nas lojas Continente, em www.moneygram.pt e www.continente.pt. Continente é um agente autorizado da MoneyGram International Limited na prestação de serviços de transferência de dinheiro. MoneyGram International Limited é um Instituição de Pagamento autorizada no Reino Unido pela Financial Conduct Authority. Call-Center disponível 24 horas. © 2013 MoneyGram Todos os direitos reservados. As restantes marcas são propriedade de terceiros.

Passatempos

TODA A INFORMAÇÃO EM
www.destak.pt

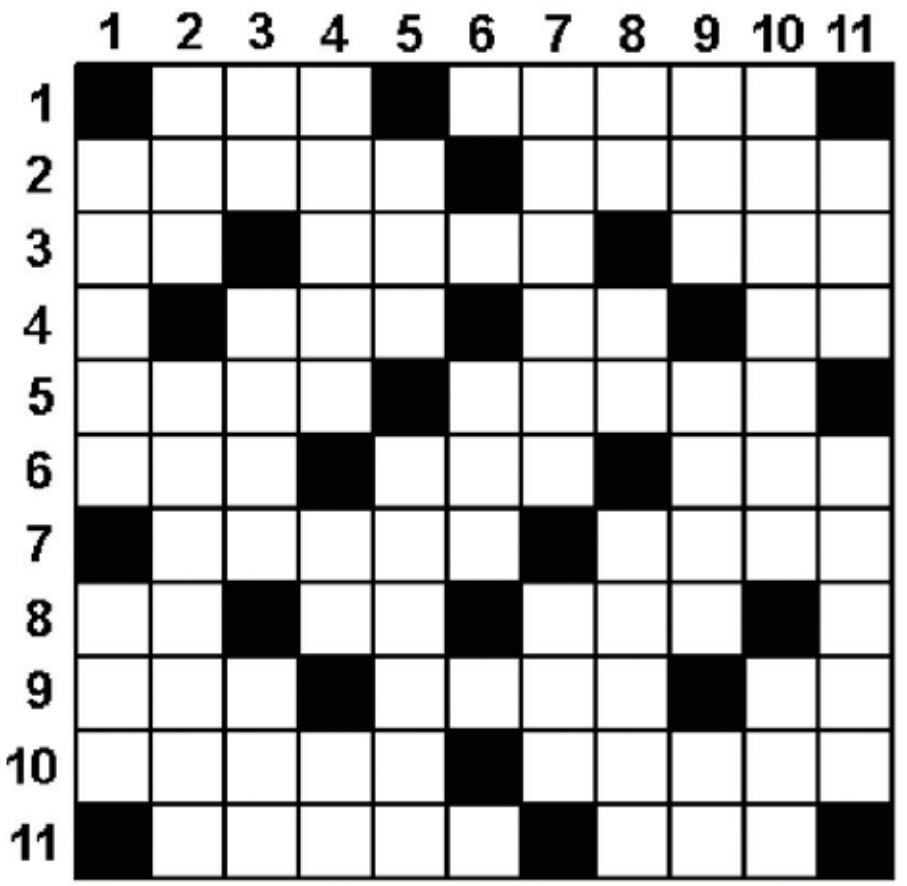
OS PASSATEMPOS DESTA PÁGINA SÃO DA RESPONSABILIDADE DA AGÊNCIA FERIAQUE

SUDOKU GRAU DE DIFICULDADE*****

Preencha a grelha de modo a que cada linha, cada coluna e cada quadrado de 3x3 contenha todos os números de 1 a 9

	7				6			
8		5						
				2	7		9	8
			7			6		2
6		4				3		9
5		7			3			
3	1		6	4				
						1		6
			2				3	

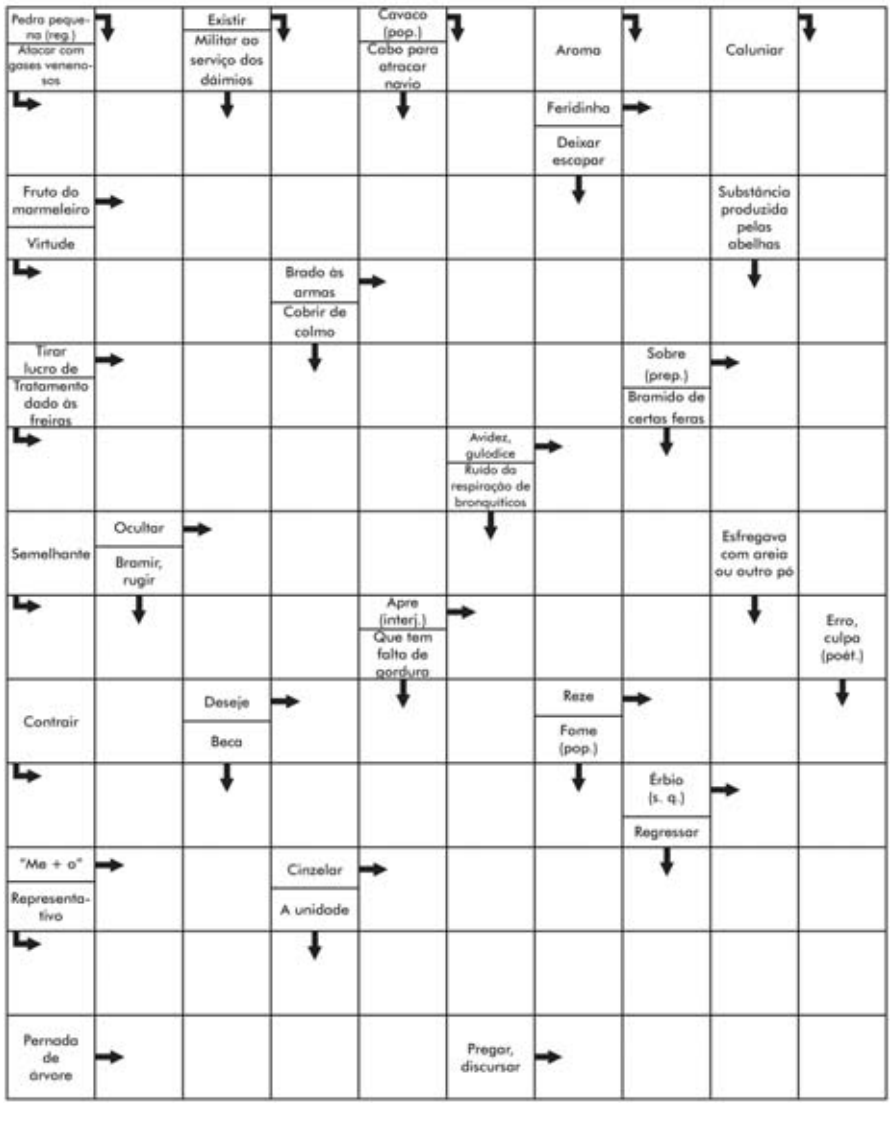
PALAVRAS CRUZADAS



Horizontais: 1. Composição poética de assunto elevado e destinada ao canto. Quartzo translúcido de cores variadas. 2. Albumina que envolve a gema do ovo. Ligado. 3. Letra do alfabeto arábico. Estilo. Face inferior do pão. 4. Senão. Sétima nota da escala musical. Contr. do pron. pess. compl. me e do pron. dem. o. 5. Mais mau. Servira-se de. 6. Deseje. Eia (interj.). Jornada. 7. Recluso em prisão. Instrumento musical de sopro, de madeira, em forma de tubo tronco-cónico, com palheta dupla e chaves. 8. A mim. A unidade. Época notável. 9. Unidade de medida agrária. Mamífero cetáceo muito voraz. Preposição. 10. Lanço secundário de estrada ou caminho-de-ferro. Edifício destinado, entre os antigos Gregos, à exibição de músicos e poetas. 11. Nivelar. Patrão.

Verticais: 1. Folha metálica. Grande massa de água salgada que cobre cerca de três quartas partes da superfície do Globo. 2. Serve para chamar ou saudar (interj.). Reger com autoridade suprema. 3. Contr. da prep. de com o art. def. a. Reduzir a pó. Ave pernalta corredora que se assemelha à avestruz. 4. Despovoar. A minha pessoa. Aquelas. 5. Contr. da prep. a com o art. def. os. O que se dá aos pobres por caridade. 6. Indivisível. 7. Glosa. Repercussão. 8. Grito de dor ou de alegria. Imposto Automóvel (abrev.). Ermida fora do povoado. 9. Um certo. Ribanceira. Indica lugar, tempo, modo, causa, fim e outras relações (prep.). 10. Efeminado. Gratificam. 11. Discurso. Que anda no ar.

CRUZADAS DIRETAS



SOLUÇÃO CRUZADAS DIRETAS

SOLUÇÃO SUDOKU

4	7	2	8	9	6	5	1	3
8	9	5	4	3	1	2	6	7
1	6	3	5	2	7	4	9	8
9	3	1	7	8	4	6	5	2
6	8	4	1	5	2	3	7	9
5	2	7	9	6	3	8	4	1
3	1	8	6	4	9	7	2	5
2	4	9	3	7	5	1	8	6
7	5	6	2	1	8	9	3	4

SOLUÇÃO CRUZADAS **Horizontais:** 1. Ode, Ágata. 2. Clara, Lado. 3. Há, Modo, Lar. 4. Mas, Si, Mo. 5. Pior, Usara. 6. Ame, Ena, Ida. 7. Preso, Oboé. 8. Me, Um, Era. 9. Are, Orca, De. 10. Ramal, Odeão. 11. Rasar, Amo.

Verticais: 1. Chapa, Mar. 2. Olá, Imperar. 3. Da, Moer, Ema. 4. Ermar, Eu, As. 5. Aos, Esmola. 6. Uno. 7. Glosa, Eco. 8. Ai, Ia, Orada. 9. Tal, Riba, Em. 10. Adamado, Dão. 11. Oro, Aéreo.

Experimente o iPad e iPad mini na GMS Store

Um par verdadeiramente único.

O iPad e iPad mini são espantosamente finos, leves e potentes. Têm uma estrutura unibody robusta em alumínio, câmaras FaceTime HD e iSight, e até 10 horas de autonomia de bateria[1]. E com mais de 300 mil apps na App Store concebidas especialmente para o iPad[2], podem fazer quase tudo.

Receba 50€ para comprar o que quiser*

[1] A Autonomia da bateria varia consoante a configuração e utilização. Consulte www.apple.com/pt/batteries para mais informações.

[2] A contagem de apps refere-se ao número total de apps em todo o mundo. Nem todos os conteúdos estão disponíveis em todos os países.

TM e © 2013 Apple Inc. Todos os direitos reservados.

Visite a GMS Store.

O especialista Apple mais perto de si.

GMS

Premium Reseller

www.gms-store.com | www.facebook.com/gms.store | Colombo, Loja 0.139 | Amoreiras, Loja 1126 | Fórum Almada, Loja 1.30/1.31

*Campanha válida até 1 de Agosto de 2013, na compra de iPad e iPad mini. Os 50€ serão utilizados no momento da compra do iPad, em equipamento ou acessórios adicionais. Limitada ao stock existente, não acumulável com outras campanhas, protocolos ou descontos em vigor.

PUB

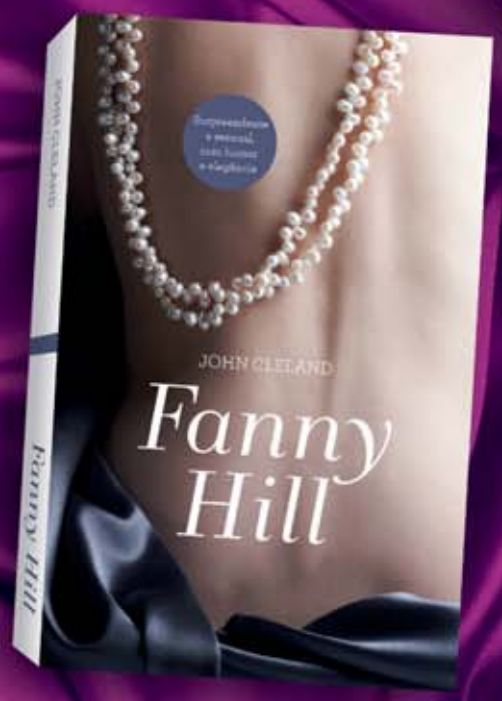
CORREIO da manhã

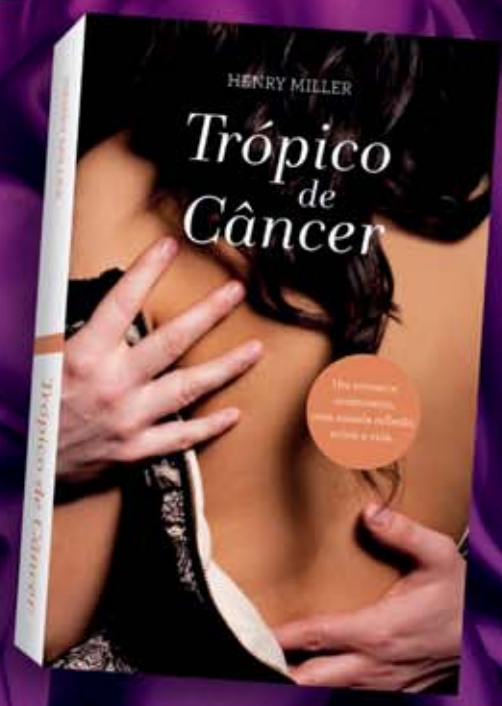
Por Sí

Apenas **2.99€** + jornal

a partir de 6ª 26 julho

1º Livro





"Uma coleção mais sedutora e provocante do que as Cinquenta Sombras de Grey"

Tiago Rebelo

Deixe-se seduzir por esta coleção de 10 livros eróticos

Dê largas às suas fantasias e alimente a sua chama com esta coleção de romances tórridos. Não perca todas as 6as feiras com o seu Correio da Manhã.

1. Porque és minha	Beth Kery	26 de julho
2. Fanny Hill	John Cleland	2 de agosto
3. Quando estou contigo (Parte I)	Beth Kery	9 de agosto
4. Quando estou contigo (Parte II)	Beth Kery	16 de agosto
5. Trópico de Câncer	Henry Miller	23 de agosto
6. Íntimo e Perigoso	Linda Howard	30 de agosto
7. O Amante de Lady Chatterley	D.H. Lawrence	6 de setembro
8. Sedução	Bella Andre	13 de setembro
9. As Onze Mil Vergas	Guillaume Apollinaire	20 de setembro
10. A Vénus das Peles	Leopold von Sacher-Masoch	27 de setembro

Promoção semanal à 6ª feira, de 26 de julho a 27 de setembro de 2013. Coleção de 10 livros. PVP cada livro 2,99€ Cont. (IVA incluído). PVP coleção completa 29,90€ Cont. (IVA incluído)

Horóscopo

SEMANA DE 28 DE JULHO A 3 DE AGOSTO

CARNEIRO 21MAR/20ABR
Ligue já! **760 10 77 71**

Amor: Poderá chamar a atenção de uma pessoa muito especial. **Saúde:** Algumas dores musculares poderão incomodá-lo. **Dinheiro:** Previna-se e faça poupanças.

TOURO 21ABR/20MAI
Ligue já! **760 10 77 72**

Amor: Confesse o seu amor, não tenha medos nem receio. **Saúde:** Tenha mais cuidado, pois pode constipar-se. **Dinheiro:** Tendência para gastar desenfreadamente.

GÉMEOS 21MAI/20JUN
Ligue já! **760 10 77 73**

Amor: Se se sentir sozinho saia, distraia-se mais com os seus amigos. **Saúde:** Alguns problemas de estômago. **Dinheiro:** Tudo estará a correr pelo lado mais favorável.

CARANGUEJO 21JUN/20JUL
Ligue já! **760 10 77 74**

Amor: Aproveite a onda de romantismo que o irá invadir. **Saúde:** Cuidado com os excessos. **Dinheiro:** Controle a sua impulsividade.

LEÃO 21JUL/22AGO
Ligue já! **760 10 77 75**

Amor: Dê mais atenção ao seu par, ele pode estar carente. **Saúde:** Vá ao médico, faça uma consulta de rotina. **Dinheiro:** Seja mais exigente consigo, só assim conseguirá atingir o sucesso.

VIRGEM 23AGO/22SET
Ligue já! **760 10 77 76**

Amor: Uma relação de amizade poderá evoluir para algo mais sério. **Saúde:** Consulte o seu médico assistente. **Dinheiro:** Não se preocupe, pois resolverá os seus problemas facilmente.

BALANÇA 23SET/22OUT
Ligue já! **760 10 77 77**

Amor: Não deixe que os amigos se queixem de falta de atenção. Combine uma saída com eles. **Saúde:** Não coma nada que possa fazer-lhe mal. **Dinheiro:** Cuidado com as intrigas no trabalho.

ESCORPIÃO 23OUT/21NOV
Ligue já! **760 10 77 78**

Amor: Saiba ajudar quem necessita da sua ajuda. **Saúde:** Com disciplina tudo estará bem. **Dinheiro:** Uma pessoa amiga vai precisar de ajuda financeira.

SAGITÁRIO 22NOV/21DEZ
Ligue já! **760 10 77 79**

Amor: Não deixe que abusem da sua boa vontade. Saiba impor limites nas relações com os outros. **Saúde:** Possíveis dores em todo o corpo. **Dinheiro:** Cuidado com os grandes investimentos.

CAPRICÓRNIO 22DEZ/20JAN
Ligue já! **760 10 77 80**

Amor: Uma pessoa vai desapontá-lo, porque vai mostrar outra faceta menos apreciada. **Saúde:** Coma mais fruta e legumes. **Dinheiro:** Momento tranquilo, mas não ande tão despreocupado.

AQUÁRIO 21JAN/19FEV
Ligue já! **760 10 77 81**

Amor: Momento em que andará mais isolado dos seus familiares. **Saúde:** Cuidado com o frio, o sistema imunitário anda frágil. **Dinheiro:** Seja prudente na forma como administra a sua empresa.

PEIXES 20FEV/20MAR
Ligue já! **760 10 77 82**

Amor: Não pense que todas as suas relações vão ser iguais àquelas que o magoaram. **Saúde:** Procure o oftalmologista. **Dinheiro:** Segurança financeira.

PUB

TAROT
Apenas 0,60€ + IVA
Quer saber se o seu desejo secreto se vai realizar em 2013?
PENSE NA SUA PERGUNTA O TAROT RESPONDE!
SAIBA TUDO: SAÚDE, AMOR, FAMÍLIA, DINHEIRO, TRABALHO
CONSULTAS POR TELEFONE
760 10 77 70

PUB

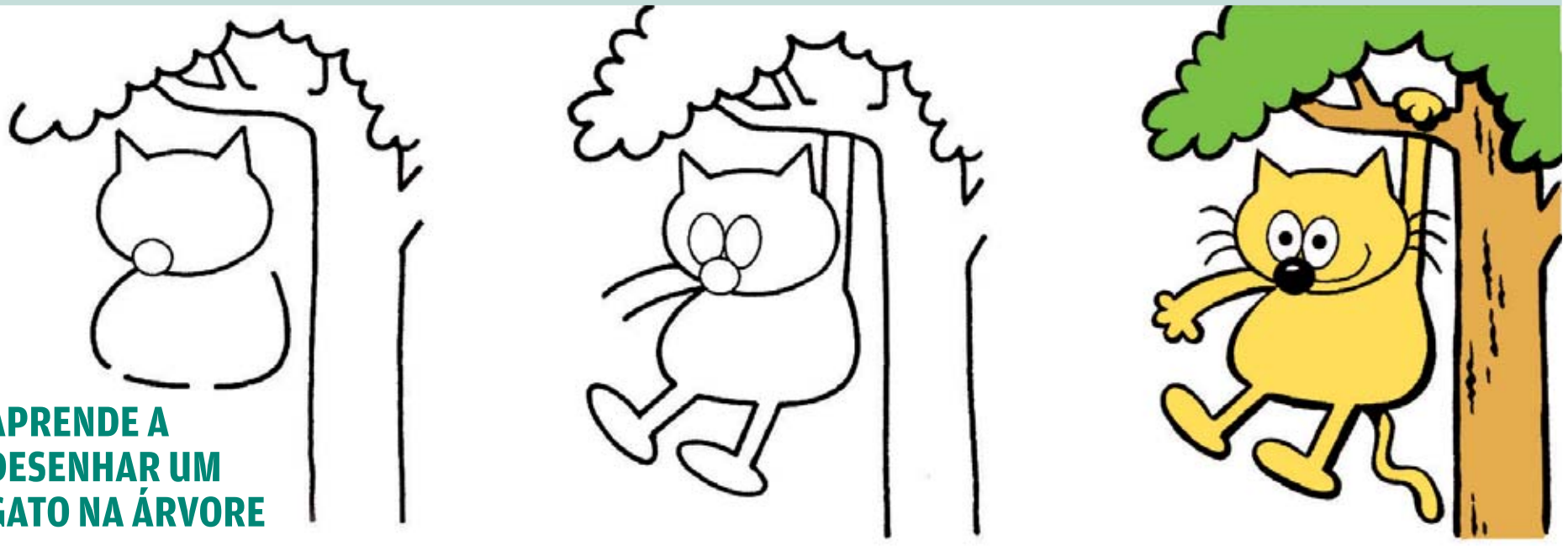
galp energia
Veja quanto pode poupar!
15% + 10%
ELETRICIDADE
GÁS NATURAL
Descontos nos termos fixos da sua fatura.
Ligue já para o 808 507 500 ou saiba mais em www.galpon.pt

Passatempos

TODA A INFORMAÇÃO EM
www.destak.pt

OS PASSATEMPOS DESTA PÁGINA SÃO DA RESPONSABILIDADE DA AGÊNCIA FERIAQUE

APRENDE A DESENHAR UM GATO NA ÁRVORE



ENCONTRA AS SEIS DIFERENÇAS ENTRE OS DESENHOS

SOLUÇÃO DIFERENÇAS: INSETO, POÇA DE ÁGUA, DENTE, PATO, PALHINHA, CABELO DO RAPAZ

SOLUÇÃO PALAVRAS BARALHADAS: 1) COBRA 2) MACACO 3) ELEFANTE 4) PAPAGAIO 5) ÁRVORE 6) MONTANHA

PALAVRAS BARALHADAS

AS LETRAS TROCADAS CORRESPONDEM AO NOME DOS SEIS OBJETOS. CONSEGUES DECIFRAR OS NOMES CORRETOS?

1) OCBAR
2) CMAOCA
3) NETFEAEL
4) AOPIAGPA
5) ORVÁER
6) NATAMHON

DETETIVE FOX

O DETETIVE FOX ESTÁ NUMA DOCA DE CARREGAMENTO, ONDE O CONTRABANDISTA TENTA FUGIR COM PEÇAS DE ARTE ROUBADA. AS OBRAS DE ARTE PODEM ESTAR ESCONDIDAS DENTRO DE QUALQUER UMA DAS CAIXAS. QUAL INSPECIONAR PRIMEIRO?

SOLUÇÃO: O DETETIVE INSPECIONA A CAIXA INTITULADA "BANANAS" PORQUE É A CAIXA COM O ÚNICO PRODUTO QUE NÃO É PRODUZIDO NA AMÉRICA

'13 CORRIDA da LINHA Cascais Destak

O CAMPEÃO OLÍMPICO VAI CORRER

22 SETEMBRO
10 km | CARCAVELOS – CASCAIS

Junte-se ao Nelson Évora e corra com o seu tempo cronometrado numa prova de 10km, homologada pela Federação Portuguesa de Atletismo, num percurso único sempre à beira-mar.

PREÇO PROMOCIONAL até 31 DE JULHO

INSCREVA-SE JÁ EM WWW.CORRIDADALINHA.PT

CorridaDaLinhaCascaisDestak

Main Sponsor: HUAWEI
Sponsors: adidas, Weetabix, JABA RECORDATI GROUP
Rádio oficial: RFM
Fitness Partner: HELMET PLACE
Animation Partner: LÉMON
Green Partner: COMBOIOS DE PORTUGAL
Prize sponsor: PRO RUNNER
Organização: CASCAIS, XISTARCA

Destak
Entidade que regula a saúde

M.A. Escola de Formacao Técnica Especializada na Área da Saúde e Educação

CURSOS COM ESTÁGIO

- **TÉCNICO AUXILIAR DE FARMÁCIA**
  16 meses + estágio - inscrição 50€ propina mensal 150€
- **AUXILIAR TÉCNICO DE ACÇÃO EDUCATIVA**
  12 meses + estágio - inscrição 45€ propina mensal 145€
- **TÉCNICO AUXILIAR DE FISIOTERAPIA**
  14 meses + estágio - inscrição 65€ propina mensal 150€
- **TÉCNICO DE MASSAGEM DESPORTIVA E DE REABILITAÇÃO**
  8 meses s/ estágio - inscrição 40€ propina mensal 135€
- **TÉCNICO AUXILIAR DE VETERINÁRIA**
  14 meses + estágio - inscrição 60€ propina mensal 149€
- **TÉCNICO EM PSICOLOGIA SOCIAL E COMUNITÁRIA**
  12 meses + estágio - Inscrição 60€ + propina mensal 160€

(*)Oferta válida até 30 de Agosto 2013

*PROMOÇÃO de Verão
Liga e diz-nos um número de 0 a 200 e vê o que podes ganhar!

DROP Entidade Formadora Certificada

ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO
726 - Serviços de Saúde – Terapia e Reabilitação
727 - Serviços de Saúde – Ciências Farmacêuticas
761 - Serviços de Apoio a Crianças e Jovens

ENTIDADE CERTIFICADA

VILA REAL • VISEU • AVEIRO • CASTELO BRANCO • LEIRIA • TOMAR
SANTARÉM • TORRES VEDRAS • SETÚBAL • ÉVORA • BEJA • PORTIMÃO • FARO

210 195 260 | 210 996 966 | 918 529 149 | 918 249 897 | 962 261 651
geral@formacaotma.net | www.formacaotma.net

facebook ENIS moodle flickr YouTube twitter

escolaprofissional
Centro Juvenil de Campanhã

INFORMÁTICA GESTÃO
TURISMO
MULTIMÉDIA
MARKETING & PUBLICIDADE

Subsídios
alimentação**, alojamento**,
outros de acordo com as condições económicas do aluno
** em espécie

Wi Fi em todo o campus (hotspot)

CURSOS COM DURAÇÃO DE 3 ANOS
DIPLOMA CORRESPONDENTE À HABILITAÇÃO DE NÍVEL IV DA CE
DIPLOMA DO 12ºANO COM ACESSO AO ENSINO SUPERIOR

INSCRIÇÕES ABERTAS
VISITA A NOSSA PÁGINA EM WWW.EPCJC.NET

Rua Pinheiro de Campanhã, 468 // t. 22 519 41 50 // secretaria@epcjc.net

DGEstE Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares – Direção de Serviços da Região Norte
GOVERNO DE PORTUGAL – MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA
POPH – PROGRAMA OPERACIONAL POTENCIAL HUMANO
QUADRO DE REFERÊNCIA ESTRATÉGICO NACIONAL PORTUGAL 2007-2013
Governo da República Portuguesa
UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

Apoiado pelo Ministério da Educação

www.eped.pt

Escola Profissional de Educação para o Desenvolvimento
Largo Bulhão Pato, 56 – Quinta da Torre 2825-114 Monte de Caparica
Tel.: 212 946 040 · Fax: 212 946 049
eped@copefap.pt

epad, aqui é o teu lugar!

inscrições abertas
garante a tua vaga
oferta formativa 2013/2014

Lisboa
cursos sujeitos a atribuição de financiamento pelo Ministério da Educação e da Ciência

cursos profissionais nível IV (3 anos)
- Técnico de Apoio à Gestão Desportiva
- Técnico de Apoio à Infância
- Técnico de Apoio Psicossocial
- Técnico de Audiovisuais
- Técnico de Comunicação, Marketing, Rel. Públicas e Publicidade
- Técnico de Design
- Técnico de Fotografia
- Técnico de Gestão e Programação de Sist. Informáticos
- Técnico de Multimédia
- Técnico de Organização de Eventos
- Técnico de Turismo

cursos vocacionais (equivalência ao 9º ano)
- Artes Plásticas, Comunicação e Design
- Turismo, Animação Sociocultura, Desporto

LX / www.epad.edu.pt / info@epad.edu.pt / 218414050 / 213569070

Pare de Roncar
Usando um Dispositivo Anti Ronco

25€ + Portes de Envio (envio à cobrança pelos correios)

www.facebook.com/Antironcoeapneia

Kit Anti Ressonar

Os dispositivos Anti Ronco, bucais para avanço mandibular. Eles têm sido eficazes para muitas pessoas que roncam, incluindo aquelas que sofrem de apneia leve ou moderada obstrutiva do sono. Ensaios clínicos têm relatado uma taxa de sucesso de 85%. São pequenos dispositivos usados na boca durante o sono para evitar que os tecidos moles da garganta entrem em colapso e obstruam as vias respiratórias, evitando assim o ressonar!

Tlm.: **964 878 461/913 906 781**

E-mail: **encomendas.jdsn2b@gmail.com**

MEDIAÇÃO DE SEGUROS

Será que os seus seguros são os melhores?

Acha que paga muito? Quer o melhor preço?

Não perca tempo, faça já a sua simulação.

Ligue: 91 227 52 48

FadaAmiga

Consultoria/Formação

Criação de negócio na área do ensino pré-escolar

Acompanhamento de projetos nos países de língua portuguesa

Campo Grande n.º 170 - 2.º Drt.
1700-094 Lisboa - Tel: 21 1975417
www.fadaamiga.com | fadamigaunipessoal@gmail.com

EMPREGO !!! ???

QUERES TRABALHAR POR TUA CONTA OU DE OUTREM.

Na América, Canadá Austrália Europa e nos PALOPS vêm à nossa Escola tirar o Curso Electricista de Baixa Tensão de Técnico de Eletrónica de Rádio de Televisão de Energias Alternativas e Hardware de Computadores com Cartas Profissionais.

UM ANO A 3 HORAS DIA (NOITE-TARDE-MANHÃ).
INÍCIO 1 DE OUTUBRO.
PAGAS 150€ MÊS E 35€ INSCRIÇÃO.

ESCOLALASER formando há 38 anos sem subsídios por Despacho do Secretário de Estado da Administração Escolar de 16-03-76 Praça Bernardo Santareno 3B 1900-098 Lisboa. Eixo Areeiro Olaias, 300mtrs frente à esquerda, Torre de 20 andares mais afastada seis autocarros e metro Areeiro.

Tel - 21 849 12 15 das 12 às 24H.

Casa de Acolhimento Familiar e Centro Dia

Miminhos da Ró

A Casa de Acolhimento Familiar Miminhos da Ró, situada no Alto da Parede, tem como objetivo fazer sorrir os que lá vivem ou passam o dia. Cuidar com respeito, dedicação e carinho é a principal tarefa de quem lá trabalha.

919 560 297

Rua Marechal Spínola, 106, Murtal, 2775-072 Alto da Parede

OFICINA DA IMAGEM

ESCOLA PRÁTICA DE FOTOGRAFIA

CURSOS DE FOTOGRAFIA

para amadores e profissionais

Todas as informações em
www.oficinadaimagem.com

ALUGO QUARTO NO PORTO

Muito próximo do Hospital de Santo António
Aluga-se por 2, 3, 4, 6 ou 10 dias para férias.
Telef. 222 024 391/ 914 663 791

JC Serviço Limpeza Manual e Mecanizado

Efetuamos limpeza doméstica, condomínio.
Comércio final obra.
966 713 559
961 186 070

ALGARVE - Alugo Férias

Julho / Agosto / Setembro

Praia da Rocha, T1; bem equipada C/ piscina e garagem; 100mts da praia Muito central; BOM PREÇO!

963 084 217 | 966 019 048

SG Consultoria Jurídica®

Nosso trabalho prima por suprir as demandas do cliente baseando-se em fundamentos como objectividade, clareza, responsabilidade, eficiência e excelência na qualidade do serviço prestado. Referida metodologia leva a soluções práticas e concretas, implicando em amplos benefícios ao cliente. Com a competição de mercado em que as organizações se deparam atualmente, surge a necessidade de implementar constantes inovações. Tais mudanças podem passar por melhorias de gestão e de pessoal e de novos investimentos e ampliação do conhecimento sobre o mercado. O resultado desse esforço é a melhor colocação da empresa no mercado. Para tanto, recorrer aos serviços de uma consultoria agiliza os processos, traz plasticidade e estimula a formulação de novas soluções estratégicas, elevando a eficiência na aplicação e concretização do que foi planejado.

Tratamos de:
- *Certidões e Registos*
- *Sociedades Comerciais*
- *Família e Menores*
- *Estrangeiros (vistos e processos).*

Compro ou tomo à exploração empresas com dificuldades económico-financeira, com vista á sua reestruturação, qualquer negócio.

Rua Neves Ferreira, nº17, 1º Esq. Sala 7 – Lisboa - 21 793 37 67
geral@sgconsultoriajuridica.com.pt
www.sgconsultoriajuridica.com.pt

Destak Classificados

www.destak.pt

Para anunciar ligue
LISBOA: 210 494 815 / 210 494 204
PORTO: 225 322 312 / 225 322 310

OPORTUNIDADE DE CRÉDITO

LIBERTAMOS CRÉDITOS DE 10 MIL A 400 MIL COMPRAR, REFORMAR, CONSTRUIR FAZER CAPITAL PARA EMPRESAS OU INDIVIDUAL. RÁPIDO SEGURO. SEM HIPOTECAS MESMO COM PROBLEMAS BÁNCARIOS

CRÉDITO DE 10 MIL PREST DE 99.00 X 120 = 11.880,00
CRÉDITO DE 50 MIL PREST DE 210,00X210,00 = 58.900,00
SEM JUROS TAN 0,0%,TAEG 0,045%

FÁCIL CRÉDITO
CRÉDITO POR BANCOS AUTORIZADOS.

TELEFONES DE CONTATOS
0055319 22226 837
MAILL: FACILCREDITOPT@HOTMAIL.COM
MEDIADOR, CARLOS LUZ

OURO mágico

COMPRAMOS

OURO - PRATA - MOEDAS
RELÓGIOS - CAUTELAS DE PENHOR
VALORES ESPECIAIS PARA COMERCIANTES

Licenciado pela CASA DA MOEDA
Avaliador Oficial
www.ouromagico.pt

AV. ALMIRANTE REIS - N.º 173 B (Passeio Café Império)
RUA D. ESTEFÂNIA - N.º 147 A
RESTAURADORES - Loja N.º 8 (Metro Restauradores)
AV. DE MOSCAVIDE - N.º 53 B (Em frente à Caixa G. Depósitos)
AV. SÃO JOÃO DE DEUS - Paralela Av. Roma (frente estação Roma - Areeiro)

Pagamos até 50€ o grama

LIGUE JÁ! - 924 347 215

ATENÇÃO CASOS DE AMOR EM POUCOS DIAS

MÁXIMA COMPETÊNCIA E SIGILO ABSOLUTO

ASTRÓLOGO MESTRE DABO VIDENTE

ESPECIALISTA EM CIÊNCIAS OCULTAS. ACABE DE VEZ COM O SEU SOFRIMENTO NÃO DESANIME! NÃO DESISTA! O SEU CASO TEM SOLUÇÃO

UM GRANDE VIDENTE ESPIRITUALISTA E CONSELHEIRO, CONHECIDO POR GRANDES PERSONALIDADES NO MUNDO INTEIRO PELOS BONS RESULTADOS OBTIDOS NOS PROBLEMAS MAIS COMPLICADOS NOS ÚLTIMOS ANOS. MESTRE DABO É UM DOS MAIS APRECIADOS EM ÁFRICA E NA EUROPA COM PODERES EFICAZES. AJUDA A RESOLVER DE IMEDIATO E DEFINITIVAMENTE QUALQUER PROBLEMA DIFÍCIL OU GRAVES COM EFICÁCIA: AMOR, O SEU CASAMENTO ESTÁ EM CRISE? QUER RECUPERAR O SEU MARIDO/ /MULHER, NAMORADO/NAMORADA OU AMANTE, AMARRA A VOCÊ QUEM DESEJAR: MARIDO/MULHER NAMORADO/NAMORADA OU AMANTE E ACABAM-SE OS PROBLEMAS, AFASTAMENTO TOTAL DE PESSOAS INDESEJADAS E TRATA COM SUCESSO PROBLEMAS DE SAÚDE, FAMILIARES, NEGÓCIOS, IMPOTÊNCIA SEXUAL, DIFICULDADE DE ENGRAVIDAR, HERANÇAS, SORTE, FUTURO, VÍCIOS, INFERTILIDADE, EMPREGO, CASAS ASSOMBRADAS, DESTRÓI BRUXARIAS E MAL DE INVEJA, MAGIA NEGRA, ETC.

RESULTADO POSITIVO EM 48 HORAS - TRABALHO GARANTIDO NA PRESENÇA OU À DISTÂNCIA COM TOTAL EFICÁCIA E HONESTIDADE - CONSULTA PESSOALMENTE POR MARCAÇÃO OU POR TELEFONE. PAGAMENTO APÓS RESULTADO.

CALÇADA DE SALVADOR CORREIA DE SÁ, N.º 19, R/C - F, 1200 LISBOA (CAIS DO SODRÉ)

96 862 38 99 - 91 718 80 27 - 93 618 93 55 - 210 136 202

PROF. BAF

ESPECIALISTA DE PROBLEMAS DE AMOR

Grande espiritualista especializado na Astrologia, ajuda a resolver qualquer problema difícil ou grave como: amor, impotência sexual, negócios, afasta ou aproxima a pessoa amada, doenças, vícios da droga, álcool e tabaco.

Se está a sofrer sem saber, não sofra mais! Ligue já o nº que pode mudar a sua vida!

962 114 252 - 933 629 446

ALGUEIRÃO - MEM MARTINS
Consulta das 9 às 20h de 2.ª a Sábado
Consulta na presença ou à distância
Facilidade de pagamento
Pagamento depois do resultado.

PROFESSOR FANA

ÊXITOS EM 48 HORAS
962 156 819 - 211 561 167

O Prof. Fana ajudou milhares de pessoas a recuperar a felicidade, a confiança no amor, negócios, inveja, amarrações e magia negra, aproximar ou afastar.

T/DIAS DAS 9H – 21H
R. Carvalho Araújo, n.º 16 – 2º.
Lisboa – 1900-140 LISBOA

Destak Classificados

Para anunciar ligue
LISBOA: 210 494 815
210 494 204
PORTO: 225 322 312
225 322 310

COMPRA - VENDA 800 916 314 PENHORES

Ouro - Prata - Moedas - Cautelas - Jóias - Relógios (pulso/bolso)

Antiquários® do Ouro
www.antiquariosdoouro.com

Não deixe de nos consultar!!

PORTO
Rua Sta. Catarina, 269 - 1º
(ao Via Catarina) Aberto à hora de almoço
✆222 000 350 | 916 993 928

Rua de Cedofeita, 27 - 1º
(à Praça Carlos Alberto)
✆220 968 429 | 919 722 457

Largo São Domingos, 25
(Ribeira - ao Hotel da Bolsa)
✆220 930 550 | 911 920 112

COIMBRA Rua da Louça, 77 (à Loja Cidadão)
✆ 239 835 016 | 916 993 927

AVALIADOR OFICIAL
Casa da Moeda

Muito Sigiloso

prestus

Porto – Cedofeita
R. de Cedofeita, nº 516 - 1º
(à PSP - Metro Lapa)
✆222 080 570 | 961 764 434
www.prestusporto.com

Lisboa – Laranjeiras
R. Abranches Ferrão, nº 8 - lj. 2
(à Loja do Cidadão - Laranjeiras)
✆217 279 787 | 924 406 958
www.prestuslaranjeiras.com

Atendimento especializado

OURIVESARIA DOLAR
LISBOA Praça da Figueira, 7 B ✆213 428 304 | 915 772 064
(Ao Hospital Bonecas) www.dolarwatches.com

O KARISMA DA LIBERTAÇÃO

ESTÁ NA HORA DA MUDANÇA

DESEMPREGO * OBSESSÃO * POSSESSÃO * PREOCUPAÇÃO
ENCOSTO * ANSIEDADE * TRISTEZA * DÍVIDAS
PROBLEMAS ESPIRITUAIS e MATRIMONIAIS

O KARISMA: A LIBERTAÇÃO

Seminário Santa Filomena: TRAV. de Santo António da Sé, 5 Lisboa
Tel.: 218 880 039
Orientação pelo ARCEBISPO D. ARMANDO
3.ª e 5.ª Feiras pelas 14 horas as 19 horas.

VEJA O QUE OS ORIXÁS DIZEM SOBRE A SUA VIDA

A origem dos Búzios perde-se na noite dos tempos . A sua tradição está estreitamente ligada á cultura africana.

Alguns estudiosos acreditam que a cultura africana vem dos tempos pré-egípcios, talvez Atinates. Conta a lenda que a estrela da manha revelou a Orunmila que todos os segredos e materiais da criação encontravam –se num a concha de caramujo , dentro de um vaso que ficava entre as pernas de Obatala.

O Jogo de Búzios , como é conhecido hoje , pode ser considerado uma variação do jogo de Opon Ifá , que desenvolveu-se na áfrica.

A consulta é realizada com 16 búzios , todos eles contendo aberturas.

Cada Búzio caí aberto ou fechado, e o conjunto das posições dos búzios vai definir qual é o Orixá que preside aquele lançamento. Caso o entenda este jogo será preparado para você seguindo fielmente as tradições.

Boa Sorte nas suas perguntas ! use este oraculo amanha e sempre , como uma bussola a indicar-lhe uma direcção segura.

Você está a passar por desunião familiar , afastamento das pessoas queridas , desequilíbrio espiritual e todos os males que só você sabe que está a passar , consulte os búzios africanos e confie em quem o pode ajudar.

ABRA OS SEUS CAMINHOS

PAI JORGE DE OXUMARÉ , revelará os seus problemas e indicará a solução certa com seriedade e poderá ajudar a resolver os mais diversos problemas, faça uma limpeza espiritual que o tornará mais forte , encantador , sedutor , carismático , vitorioso nas grandes conquistas na área do amor , negócios /ou finanças.

O Jogo será personalizado de acordo cm as orientações recebidas pelos Orixás. Com a primeira consulta ficará satisfeito !

AGENDE SEU HORÁRIO COM PAI JORGE DE OXUMARÊ

Ligue já 965266939 - 912964508 - 218409464

FINALMENTE! Demonstração Grátis

O mais pequeno aparelho auditivo que você pode ter agora!

Se procura o mais pequeno aparelho auditivo do mundo – discreto e de elevado desempenho, então você tem de conhecer o novo iMini.

4 Razões
para descobrir e se surpreender com o Siemens iMini!

1 INVISÍVEL!
O iMini é o mais pequeno aparelho auditivo concebido pela Siemens! Há mais de 120 anos a desenvolver soluções auditivas, nunca antes se tinha alcançado um tão alto grau de perfeição num aparelho de tamanho tão reduzido. De facto, nenhum outro aparelho é tão pequeno como o iMini! Porque é realmente pequeno e "todo dentro do ouvido", o iMini da Siemens fica invisível aos olhares mais indiscretos. Concebido para se adaptar a cada pessoa, você até se esquecerá de que o está a usar!

EXPERIMENTE hoje mesmo!

2 PREÇO ACESSÍVEL!
Não compre um aparelho auditivo até experimentar o Siemens iMini! Repare nesta oferta extraordinária válida nos próximos 20 dias. Por favor utilize o vale e solicite uma demonstração digital, sem qualquer compromisso. Poderá ter o seu iMini, beneficiando de um preço muito especial. Experimente sem risco durante 60 dias. Informe-se agora!

3 EXCLUSIVO!
A Siemens, numa clara demonstração de confiança no profissionalismo dos nossos especialistas estabeleceu um acordo de exclusividade com a MiniSom, para que seja a única empresa a comercializar este inovador aparelho auditivo em Portugal. Para a MiniSom, este é o reconhecimento do seu empenho em disponibilizar as melhores soluções auditivas possíveis com condições muito vantajosas para o utilizador de aparelhos auditivos – Você!

4 REVOLUCIONÁRIO!
Você ficará impressionado com tudo o que este aparelho fará pela sua audição! O iMini incorpora toda uma nova era de tecnologia, que torna a sua audição mais natural e confortável. Por exemplo, em milésimos de segundos reduz os sons que causam desconforto e diminui o impacto de ruídos estridentes, realçando as vozes das pessoas que você quer ouvir. E se você gosta de viver ao ar livre, o iMini isola e suaviza o barulho que possa ser causado pelo vento.

Oiça tudo com... MiniSom

"O iMini é tão pequeno que as outras pessoas apenas percebem que a minha audição está muito melhor!"

MiniSom - Agente Autorizado Siemens

Alcobaça	Largo 5 de Outubro, 4
Almada	Avenida Dom Nuno Álvares Pereira, 27
Almancil	Av. 5 de Outubro, 107
Amadora	Rua Afonso de Albuquerque, 33 D
Aveiro (rua Direita)	Rua de Coimbra, 25
Barcelos	Avenida dos Comb. da Grande Guerra, 154/156
Barreiro	Avenida Alfredo da Silva, 73/75
Beja	Rua de Mértola, 33
Braga	Largo S. Francisco, 26
Caldas da Rainha	Praça da República, 33
Cascais (Lg. Camões)	Pass. Carlos A. Teixeira, Baía Center, 1º Piso – 21
Castelo Branco	Avenida Nuno Álvares, 8 M
Coimbra	Rua das Padeiras, 90 A
Coimbra (Celas)	Alameda Armando Gonçalves, Lj 30
Elvas	Praça 25 de Abril, 22 R/C
Évora	Rua do Raimundo, 46
Faro	Rua Vasco da Gama, 17
Figueira da Foz	Rua da República, 97
Funchal(Madeira)	Av. Arriaga, Edf. Marina Club, 73 R/C, Lj. L
Fundão	Rua 5 de Outubro, 18
Gaia	Avenida da República, 1581
Guarda	Rua Batalha Reis, 7
Guimarães	Rua de São Gonçalo, 4
Leiria	Avenida Heróis de Angola, 113
Lisboa	Avenida António Augusto de Aguiar, 173
Lisboa	Rua dos Fanqueiros, 199-201
Lisboa	Avenida Óscar Monteiro Torres, 62 A
Lisboa (Benfica)	Estrada de Benfica, 629 B
Loulé	Av. 25 de Abril, 16
Matosinhos	Avenida da República, 360
Moscavide	Avenida de Moscavide, 61 D
Odivelas	Avenida Dom Dinis, 33 A
Oeiras	Rua Cândido dos Reis, 120 B
Penafiel	Avenida Sacadura Cabral, 18/20
Portalegre	Avenida da Liberdade, 105 A
Portimão	Rua Pé da Cruz, 8 B
Porto (Paranhos)	Estrada da Circunvalação, 7632
Porto	Rua da Boavista, 618
Porto	Praça da Batalha, 86
Póvoa de Varzim	Praça do Almada, 4
Santarém	Rua Serpa Pinto, 70
S. João da Madeira	Avenida Dr. Renato Araújo, 495
Setúbal	Avenida 5 de Outubro, 49
Torres Vedras	Av. General Humberto Delgado, 28, Lj 1B
Viana do Castelo	Rua Nova de Santana, 40
Vila Franca de Xira	Rua Serpa Pinto, 66
V. N. de Famalicão	Rua de Santo António, 5
Vila Real	Rua dos Combatentes da Grande Guerra, 10
Viseu	Rua D. Francº Alexandre Lobo, 74

Dirija-se agora a um Centro MiniSom perto de si!

Ou se preferir, marque a sua consulta auditiva gratuita para o dia e hora da sua conveniência:

808 20 17 17

Custo de chamada local – Indique este código: IMIDES3013

VALE

EXPERIMENTE 60 DIAS

Siemens iMini!
Apenas nos Centros MiniSom

DESCUBRA agora!

Consulta Auditiva Gratuita **Demonstração Digital**

Por favor apresente este vale IMIDES3013 num Centro MiniSom.

PROMOÇÕES

até -70%

2as BAIXAS

A pedido dos nossos clientes colocámos em promoção o nosso melhor hidratante!

Loção de Ameixa

~~13,99€~~

Agora 8,99 €

Válido até 31/7 e limitado ao stock existente

www.oboticario.pt
www.facebook.com/oboticarioportugal

oBoticário